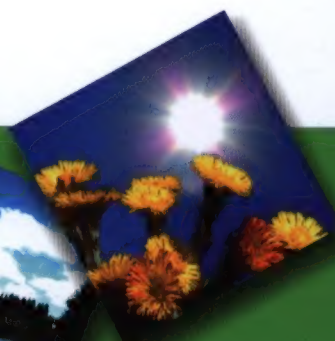




Manual edenice de
MEDICINĂ
NATURISTĂ
profilactică și terapeutică



Dr. Doru Laza

*Dedic această carte
iubitei mele soții, Doina,
și scumpelor noastre fiice,
Manuela și Christine*

Dr. DORU LAZA

MANUAL EDENIC DE MEDICINĂ NATURISTĂ PROFILACTICĂ ȘI TERAPEUTICĂ

Editura RISOPRINT
Cluj-Napoca • 2013

© 2013 DORU LAZA

Tel. privat: 0745-118488

Toate drepturile rezervate autorului

Editura **RISOPRINT** este recunoscută de C.N.C.S.I.S. (*Consiliul Național al Cercetării Științifice din Învățământul Superior*).

Pagina web a CNCISIS: www.cncsis.ro

Toate drepturile rezervate. Tipărit în România. Nicio parte din această lucrare nu poate fi reprodusă sub nicio formă, prin niciun mijloc mecanic sau electronic, sau stocată într-o bază de date fără acordul prealabil, în scris, al autorului.

All rights reserved. Printed in Romania. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a data base or retrieval system, without the prior written permission of the author.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LAZA, DORU**

**Manual edenic de medicină naturistă profilactică și
terapeutică** / Doru Laza. - Cluj Napoca : Risoprint, 2011

Bibliogr.

ISBN 978-973-53-0515-4

615.322

615.8

Editor: GHEORGHE POP

Consilier editorial: MIRCEA DRĂGAN

Design copertă: MANUELA LAZA

Desene executate de MANUELA LAZA

Fotografiile plantelor au fost realizate de dr. DORU LAZA

Corector: Corina Mihoc

Tehnoredactare: Camelia Manasia, Voichița-Maria Clinci

Cei doritori să sprijine proiectul construirii **Centrului de Sănătate și Medicină Preventivă „Dr. Doru Laza”** pot face donații sau sponsorizări în contul Asociației nonprofit „Dr. Doru Laza”. Informații la telefon: 0745-118488.

RO50 BTRL 0660 1205 5531 50XX

Banca Transilvania, Filiala Cluj-Napoca, România (Ron)

Swift Code BTRL RO22

Tiparul executat la:

S.C. ROPRINT®S.R.L.

400 188 Cluj-Napoca • Str. Cernavodă nr. 5-9

Tel./Fax: **0264-590651** • roprint@roprint.ro

430 315 Baia Mare • Piața Revoluției nr. 5/1

Tel./Fax: **0262-212290**

Cartea aceasta este destinată a fi un instrument de lucru menit să îmbogățească experiența și cunoștințele tuturor acelor care, într-o lume abrutizată de mândria științei omului și intoxicată de medicamente și alimente pervertite, agresiv aditivate sau preparate din organisme modificate genetic, îndrăznesc să mai creadă și să se încreadă în Dumnezeu și, de asemenea, să practice medicina cristică și stilul de viață edenic. Metoda de terapie naturistă prezentată în carte, oricât ar părea de simplă și ușor de practicat, nu se substituie actului medical riguros fundamentat științific și nu minimalizează rolul și importanța medicului în precizarea diagnosticului corect și complet al bolii pacientului și în stabilirea, cu rigurozitate, a schemei de terapie personalizată a bolii acestuia. Cartea nici nu încurajează la automedicație, deoarece remediile naturiste nu sunt panacee. Mai mult, mesajul cărții este și o invitație la o colaborare medicală interdisciplinară, având ca unic obiectiv profilaxia bolilor și recuperarea din boală a celor suferinzi. Colaborarea interdisciplinară, bazată pe principii medicale deontologice, este calea cea mai valoroasă pentru a veni în întâmpinarea unei lumi din ce în ce mai suferinde, la o vârstă din ce în ce mai tânără. Pentru a nu compromite medicina naturistă prin diletantismul tot mai prezent în acest compartiment al medicinei, este strict necesar ca aceasta să fie practică cu competență și profesionalism, încurajând colaborarea medicală interdisciplinară, precum și parteneriatul medic – pacient, ca pe un veritabil tandem, stringent necesar finalizării actului medical în beneficiul pacientului.

Autorul

THE HISTORY OF THE
REPUBLIC OF THE UNITED STATES

FROM THE FOUNDATION OF THE COLONIES TO THE PRESENT

The history of the United States is a story of the growth of a great nation from a small group of colonies on the eastern coast of North America. The story begins with the first European settlers, who came to the New World in search of a better life. They found a land of vast resources and a people who were eager to learn from the Europeans. The colonies grew and grew, and the people of the colonies began to demand more rights and more freedom. They fought for their rights, and they won. They became a nation, and they have remained a nation ever since. The story of the United States is a story of the triumph of the human spirit over adversity. It is a story of the power of the American dream, and of the strength of the American people. The story of the United States is a story that has inspired the hearts of men and women all over the world. It is a story that has shown us that a better life is possible, and that a better world is within our grasp. The story of the United States is a story that we should all be proud to tell.

Continued on next page.

Continued

The story of the United States is a story of the growth of a great nation from a small group of colonies on the eastern coast of North America. The story begins with the first European settlers, who came to the New World in search of a better life. They found a land of vast resources and a people who were eager to learn from the Europeans. The colonies grew and grew, and the people of the colonies began to demand more rights and more freedom. They fought for their rights, and they won. They became a nation, and they have remained a nation ever since. The story of the United States is a story of the triumph of the human spirit over adversity. It is a story of the power of the American dream, and of the strength of the American people. The story of the United States is a story that has inspired the hearts of men and women all over the world. It is a story that has shown us that a better life is possible, and that a better world is within our grasp. The story of the United States is a story that we should all be proud to tell.

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE.....	23
UN CUVÂNT DE MULȚUMIRE	25
MESAJUL CREATORULUI PENTRU NOI, MURITORII DE PE TERA.....	27
NUFĂRUL ȘI CRINUL SAU DE LA NEPRIHĂNIREA ATRIBUITĂ, LA NEPRIHĂNIREA ÎMPĂRTĂȘITĂ.....	27
I. INTRODUCERE	31
II. ECOURI PESTE TIMP	37
III. SACROTERAPIE.....	149
CITADELA MINȚII SAU LABORATORUL COMPLEX AL GÂNDURILOR NOASTRE.....	150
CU DOMNUL ISUS PRIN VALEA UMBREI MORȚII	189
UNDE SE TERMINĂ ȘTIINȚA, ÎNCEPE CREDINȚA.....	199
RUGĂCIUNEA CA RESPIRAȚIE A SUFLETULUI	206
SUPUNEREA ÎN SLUJIRE ȘI SUPUNEREA ÎN ASCULTARE SAU DRAGOSTEA CRISTICĂ ÎN MANIFESTAREA EI DESĂVÂRȘITĂ	208
IV. PLANTELE MEDICINALE, BINECUVÂNTATE REMEDII NATURALE ÎN PROFILAXIA ȘI TERAPIA BOLILOR.....	217
A. ÎNDRUMĂRI PRIVIND MODUL DE RECOLTARE, USCARE ȘI UTILIZARE A PLANTELOR MEDICINALE	218
1. RECOLTAREA PLANTELOR	218
2. USCAREA.....	219
3. MODALITĂȚI DE PREPARARE	220
B. PLANTE MEDICINALE UTILIZATE ÎN TERAPEUTICĂ.....	223
AFIN	223
ALOE	225
ANGELICĂ	227
ARDEI IUTE (Manuela Laza).....	229
ARMURARIU (Manuela Laza).....	232
ARNICĂ.....	234

BOZ.....	237
BRÂNCA URSULUI	239
BRUSTUR	241
BUSUIOC (Manuela Laza)	243
CAPTALAN	246
CASTAN SĂLBATIC	249
CĂLIN.....	251
CĂȚINĂ (Manuela Laza).....	253
CĂTUȘE	256
CERENȚEL	257
CERVANĂ (Manuela Laza).....	260
CICOARE (Manuela Laza).....	261
CIMBRIȘOR DE CÂMP	263
CIMBRU DE GRĂDINĂ	265
CINCI-DEGETE	266
CIUBOȚICA CUCULUI	269
COACĂZ NEGRU	272
COADA-CALULUI.....	274
COADA-RACULUI	279
COADA-ȘORICELULUI	281
CORIANDRU	283
CORN.....	286
CREȚIȘOARĂ.....	287
CREȚUȘCĂ (Manuela Laza)	289
CRUȘIN	290
DRACILĂ	292
DRAGAVEI	293
DUD ALB	295
DUD NEGRU	295
ECHINACEA.....	296
FENICUL	298
FERIGĂ.....	300
FRAG	302
FRASIN.....	304
FUMARIȚĂ	306
GĂLBENELE.....	308
GENȚIANĂ.....	310
GHIMBER (Manuela Laza)	313
GHIMPE (Manuela Laza)	315
GRÂUȘOR	317
HAMEI	318
HREAN	322
IARBĂ MARE.....	324
IARBĂ NEAGRĂ (Manuela Laza)	326
IARBA ȘARPELUI.....	328
IENUPĂR	329
ISOP.....	332
LĂCRĂMIOARE	333

LEMN DULCE	335
LEURDA	339
LEVÂNȚICĂ	340
LUCERNĂ	344
LUMÂNĂRICĂ	345
MĂCEȘ	347
MĂCRIȘUL IEPURELUI	349
MĂRUL LUPULUI	351
MENTĂ	353
MERIȘOR (Manuela Laza)	356
MESTEACĂN ALB	359
MORCOV SĂLBATIC	361
MUR	362
MUȘCHI-DE-PIATRĂ	364
MUȘEȚEL	365
NALBĂ MICĂ	368
NALBĂ MARE	369
NĂPRAZNIC	372
NUC	373
OBLIGEANĂ	376
ORZ VERDE	378
OSUL IEPURELUI	383
PĂDUCEL	384
PĂPĂDIE	387
PĂTLAGINĂ LATĂ, PĂTLAGINĂ MOALE ȘI PĂTLAGINĂ ÎNGUSTĂ	389
PEDICUȚĂ	392
PELIN ALB	393
PICIORUL COCOȘULUI	396
PIPER DE BALTĂ	397
PIR	399
PLĂMÂNĂRICĂ	401
PLOP NEGRU	403
PODBAL	404
POROINIC	406
PORUMB	407
PUFULIȚĂ CU FLOARE MICĂ	409
RABARBĂR	410
RĂCHITAN (Manuela Laza)	412
ROINIȚĂ	413
ROSTOPASCĂ MARE	416
ROZMARIN	418
RUTĂ	420
SALCIE ALBĂ	422
SALCÂM	424
SALVIE	425
SCAI VÂNĂT (Manuela Laza)	428
SCHINDUF	429
SCHINEL	431

SCUMPIE	434
SILNIC	436
SILUR	437
SIMINOC (Manuela Laza).....	438
SÂNZIENE GALBENE.....	439
SOC	442
SOVÂRV	444
SPLINUȚĂ	446
STEJAR	448
STÂNJENEL	450
STRUGURII URSULUI	452
SULFINĂ GALBENĂ.....	453
SULFINĂ ALBĂ	453
SUNĂTOARE	455
ȘOFRAN	457
TALPA-GÂȘTEI	458
TĂTĂNEASĂ.....	460
TEI ARGINTIU	464
TEI MARE sau MIROSITOR.....	464
TEI PUCIOS sau DE PĂDURE.....	464
TOPORAȘ.....	466
TRAISTA-CIOBANULUI	468
TREI-FRAȚI-PĂTAȚI (Manuela Laza).....	469
TRIFOI ROȘU	471
TROSCOT	473
TURIȚĂ MARE	474
TURTĂ	476
ȚINTAURĂ	477
UNGURAȘ (Manuela Laza)	479
UNTUL PĂMÂNTULUI	481
URECHELNIȚĂ.....	482
URZICĂ	483
URZICĂ-MOARTĂ ALBĂ.....	486
URZICĂ-MOARTĂ GALBENĂ	488
VALERIANĂ	488
VENTRILICĂ.....	491
VERBINĂ-DE-CÂMP	492
VETRICE	494
VINARIȚĂ.....	496
VINDECEA	497
VÂSC	499
ZMEUR.....	501

V. NOȚIUNI PRACTICE IMPORTANTE 503

CEAIURILE.....	504
CEAI DE CEAPĂ ȘI NUCĂ.....	505
CEAI DE COJI DE MERE	505

CEAI CALMANT	505
TINCTURA SUEDEZĂ	506
SIROP PENTRU INIMĂ	507
CURA DE DEZINTOXICARE PENTRU MERCUR, ALUMINIU ȘI METALE GRELE (plumb, cadmiu, crom, cupru, nichel etc.)	508
CURA CU PREPARATUL ENZIMATIC	510
CURA CU DRENOR HEPATO-BILIAR	511
CURA CU USTUROI	512
CURA CU BOABE DE IENUPĂR (CURA LUI KNEIPP)	513
CURA CU ULEI	514
SEVA DE MESTEACĂN	514
ALIFII ȘI ALTE REMEDII	514
ALIFIA DE TĂTĂNEASĂ	514
ALIFIA CU RĂȘINĂ	515
CATAPLASMA CU CEARĂ ȘI ULEI DE MĂSLINE	516
CATAPLASMA CU SEMINȚE DE IN	516
EXTRACT APOS DE IN	517
TINCTURĂ DE IN	517
APA DE OCHI	517
CATAPLASMA CU TERCII DIN TĂRÂTE DE GRÂU	518
CATAPLASMA CU TERCII DIN FRUNZE DE VARZĂ	518
CATAPLASMA CU FRUNZE DE VARZĂ	518
GIMNASTICA RESPIRATORIE CONTRA CURENTULUI DE APĂ	519
GIMNASTICA RESPIRATORIE PRIN UMFLAREA BALONULUI DE CAUCIUC	520

VI. DIETA, REMEDIU VALOROS ÎN PROFILAXIA ȘI TERAPIA

BOLILOR	521
A. VIAȚA ȘI SUPORTUL EI BIOCHIMIC (Manuela Laza)	521
MACRONUTRIENȚII	523
CARBOHIDRAȚII	523
PROTEINELE	539
LIPIDELE	550
RAȚIA CALORICĂ	556
MICRONUTRIENȚII	558
VITAMINELE	558
MINERALELE	572

B. DIETA DIN PERSPECTIVA BIBLIEI ȘI A SCRIERILOR ELENEI G. WHITE	587
C. ZECE MOTIVE PENTRU A ADOPTA DIETA EDENICĂ (VEGETARIANĂ).....	603
D. PLEDOARIE PENTRU DIETA NATURISTĂ.....	607
E. CURA CU SUCURI ȘI CRUDITĂȚI	612
F. EXEMPLE DE MENIU PENTRU O ZI ÎN PERIOADA CUREI CU SUCURI ȘI CRUDITĂȚI.....	628
ALTE EXEMPLE DE MENIU PENTRU O ZI ÎN PERIOADA CUREI CU SUCURI ȘI CRUDITĂȚI	628
VII. APITERAPIE.....	639
MIEREA.....	639
POLENUL	646
PĂSTURA.....	648
PROPOLISUL (Manuela Laza)	648
LĂPTIȘORUL DE MATCĂ	653
PREPARATUL DE ALOE, MIERE ȘI PROPOLIS	655
SIROP DE PROPOLIS.....	656
VIII. APA ÎN PROFILAXIA ȘI TERAPIA BOLILOR	657
SFATURI GENERALE PRIVIND PREGĂTIREA BOLNAVULUI ȘI ASIGURAREA CONDIȚIILOR DE MICROCLIMAT, ASTFEL ÎNCÂT UTILIZAREA APEI, ÎN CELE MAI DIVERSE MODURI, SĂ ADUCĂ BOLNAVULUI UN BENEFICIU MAXIM.....	658
PROCEDURI SIMPLE CARE UTILIZEAZĂ APA CA AGENT TERAPEUTIC	660
BAIA VITALĂ.....	660
BAIA DE TRUNCHI CU APĂ RECE	661
BAIA DE TRUNCHI CALDĂ CU APĂ SIMPLĂ SAU CU EXTRACT APOS (CEAI) DE PLANTE.....	663
BAIA ORGANELOR GENITALE	663
BAIA GENERALĂ CU APĂ RECE.....	663
BAIA DE JUMĂTATE CU APĂ RECE.....	664
BAIA GENERALĂ CALDĂ CU EXTRACT APOS (CEAI) DE PLANTE	664

BAIA ALTERNANTĂ DE PICIOARE	665
BAIA CALDĂ PENTRU MÂINI ȘI PICIOARE	667
BAIA CU APĂ CALDĂ, CU TEMPERATURĂ CRESCUTĂ PROGRESIV, A DIFERITELOR SEGMENTE SAU REGIUNI ALE CORPULUI	667
BAIA FIERBINTE SUDORIFICĂ DE PICIOARE	668
BAIA DE OCHI	670
PROCEDURI CARE UTILIZEAZĂ APA SUB FORMĂ DE DUȘ	671
DUȘUL RECE AL MEMBRELOR SUPERIOARE	671
DUȘUL RECE (SAU TURNĂRI CU APĂ RECE) AL GAMBELOR (PÂNĂ LA NIVELUL GENUNCHILOR)	673
DUȘUL RECE AL MEMBRELOR INFERIOARE (PICIOR, GAMBĂ, COAPSE) ȘI AL FESELOR	675
DUȘUL RECE PARȚIAL AL FEȚEI POSTERIOARE A CORPULUI (JUMĂTATEA SUPERIOARĂ)	676
DUȘUL RECE, INTEGRAL, AL FEȚEI POSTERIOARE A CORPULUI	677
DUȘUL RECE GENERAL AL CORPULUI (FAȚA ANTERIOARĂ ȘI POSTERIOARĂ)	678
DUȘUL RECE AL FEȚEI	679
DUȘUL RECE AL CAPULUI	680
DUȘUL SCOȚIAN	681
COMPRESA, FOMENTAȚII, ÎNFĂȘURĂRI ȘI CATAPLASME	682
COMPRESA	682
COMPRESA RECE	683
COMPRESA CALDĂ	683
COMPRESA ALTERNANTĂ	683
COMPRESA DERIVATIVĂ	684
FOMENTAȚIA (OBLOJIREA)	684
FOMENTAȚIA SIMPLĂ	684
FOMENTAȚIA COMPLEXĂ	685
ÎNFĂȘURAREA SCURTĂ	686
ÎNFĂȘURAREA ÎNTR-O COMPRESĂ ÎNMUIATĂ ÎN APĂ SĂRATĂ	687
ÎNFĂȘURAREA MÂINILOR sau PICIOARELOR	687
CATAPLASMA	687
MASAJUL ENERGIC CU APĂ RECE, MASAJUL UȘOR CU SARE ȘI CLISMA	689
MASAJUL ENERGIC CU APĂ RECE	689
MASAJUL BLÂND CU SARE	691
MERSUL DESCULȚ PE IARBA CU ROUĂ (SAU CU BRUMĂ) SAU PE ZĂPADĂ SAU ÎN CADA CU APĂ FOARTE RECE	692
CLISMA (SPĂLĂTURA INTESTINULUI GROS)	692

PROCEDURI CARE FOLOSESC ABURUL CA AGENT TERAPEUTIC	694
SAUNA UMEDĂ SAU BAIA DE ABURI	694
SAUNA UMEDĂ SAU BAIA DE ABURI GENERALĂ.....	694
BAIA DE ABURI PARȚIALĂ	698
IX. CURA DE SOARE	701
X. CURA DE AER ȘI EXERCITIUL FIZIC.....	707
XI. ARGILOTERAPIA (TERAPIA CU LUT)	711
CURA EXTERNĂ CU LUT	711
BĂILE PARȚIALE CU LUT	712
BAIA DE PICIOARE	712
BAIA DE MÂINI.....	713
BAIA GENERALĂ CU LUT	713
CATAPLASMA CU LUT	714
CATAPLASMA CU LUT LOMBO-ABDOMINALĂ	714
CASCA DE LUT	716
CURA INTERNĂ CU LUT	716
XII. CĂRBUNELE DE LEMN (CĂRBUNELE VEGETAL) – REMEDIU NATURAL VALOROS ÎN TERAPIA BOLILOR	717
CATAPLASMA CU CĂRBUNE	719
CATAPLASMA SIMPLĂ CU PULBERE DE CĂRBUNE	720
CATAPLASMA COMPLEXĂ CU PULBERE DE CĂRBUNE ȘI FĂINĂ DE IN	721
XIII. REFLEXOLOGIA	725
INDEX	726
MASAJUL PICIORULUI.....	728
XIV. PORȚILE DE ELIMINARE ALE ORGANISMULUI	755
XV. CRIZA CURATIVĂ SAU CRIZA DE ELIMINARE	759
PLANȘA 4 – CRIZA CURATIVĂ SAU CRIZA DE ELIMINARE	761
XVI. RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ABORDARE A BOLII DIN PERSPECTIVĂ NATURISTĂ ȘI PLANUL TERAPEUTIC GENERAL, DESFĂȘURAT PE 24 DE ORE.....	763

XVII. INDEX TERAPEUTIC.....	767
ABCESUL, FLEGMONUL, FURUNCULUL.....	767
ACCIDENTUL VASCULAR CEREBRAL (AVC).....	773
ACNEEA (COȘURI).....	777
ADENOFIBROMUL MAMAR	780
ADENOPATIA CERVICALĂ ȘI LATEROCERVICALĂ CRONICĂ.....	781
AFTELE	784
ADENOIDITA	784
ALERGIILE	784
AMENOREEA.....	791
AMIGDALITA (ANGINA)	795
AMIGDALITA ACUTĂ	795
AMIGDALITA CRONICĂ.....	796
ANEMIA.....	799
ANGINA PECTORALĂ.....	802
ARTERIOPATIA CRONICĂ OBLITERANTĂ A MEMBRELOR INFERIOARE	803
ASTMUL BRONȘIC ȘI BRONȘITA ASTMATIFORMĂ.....	806
ATEROSCLEROZA	810
AUTISMUL (Sindromul Kanner).....	814
BLEFAROCONJUNCTIVITA.....	816
BOALA CROHN.....	818
BOALA DE REFLUX GASTROESOFAGIAN	819
BORELIOZA (BOALA LYME)	820
BRONȘIECTAZIA.....	824
BRONȘITA ACUTĂ (TRAHEOBRONȘITA)	826
CANCERUL	830
CANDIDOZA	841
CARDIOPATIA ISCHEMICĂ	841

CĂDEREA PĂRULUI (ALOPECIA)	846
CERVICITA (RANĂ PE COL)	849
CHISTUL OVARIAN	850
CHISTUL MAMAR SOLITAR	851
CIROZA HEPATICĂ	851
CISTITA	852
COLAGENOZELE	855
COLECISTITA	856
COLIBACILOZA	856
CONDILOAMELE ACUMINATE	857
CONSTIPAȚIA	857
DEGERĂTURA	862
DEPRESIA	865
DERMATOMIOZITA (POLIMIOZITA)	868
DIABETUL ZAHARAT	869
DIAREEA	875
DISGRAVIDIA	878
DISMENOREEA	880
DISTROFIILE MUSCULARE	884
ECZEMA	884
ENTEROCOLITA	888
ENTORSELE ȘI LUXAȚIILE	888
ENTORSA	888
LUXAȚIA	889
ENUREZISUL	892
EPIDERMOFIȚIA INTERDIGITALĂ	894
EPIDIDIMITA ACUTĂ	896
EPILEPSIA	899
EPISTAXISUL	903

ERIZIPELUL	905
FEBRA	908
FIBROMUL UTERIN.....	912
FISTULA PERIANALĂ.....	914
FISURA ANALĂ.....	915
FLEBITA SUPERFICIALĂ.....	918
GASTRITA.....	921
GLOMERULONEFRITA POST-STREPTOCOCICĂ.....	924
GRIPA.....	927
GUTA	930
HEMOROIZII	934
AFECȚIUNILE HEPATICE.....	937
HEPATITELE ACUTE	937
HEPATITA CRONICĂ.....	938
HERPESUL	943
HIDROCELUL.....	944
HIDROSADENITA.....	944
HIPERCLORHIDRIA GASTRICĂ	945
HIPERCOLESTEROLEMIA	945
HIPERHIDROZA	946
HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ	948
HIPERTIROIDISMUL	951
HIPOTIROIDISMUL	955
HIPOTENSIUNEA ARTERIALĂ	956
IMPOTENȚA SEXUALĂ.....	958
INAPETENȚA (LIPSA POFTEI DE MÂNCARE)	958
INFECȚIILE URINARE	961
INSOMNIA.....	964
INSUFICIENȚA CARDIACĂ.....	967

INSUFICIENȚA HEPATICĂ	968
LARINGITA.....	970
LEUCOREEA	973
LIMFANGITA ȘI LIMFADENITA	976
LITIAZA BILIARĂ.....	977
LITIAZA URINARĂ	981
LOMBOSCIATICA (NEURALGIA SCIATICĂ)	985
LUPUSUL ERITEMATOS SISTEMIC	989
MASTOZA FIBROCHISTICĂ.....	992
MENOPAUAZA	995
METEORISMUL (BALONAREA).....	998
METRO-ANEXITA.....	1001
MIGRENA.....	1004
MONONUCLEOZA INFECȚIOASĂ	1004
NECROZA ASEPTICĂ SAU AVASCULARĂ DE CAP FEMURAL	1005
NEURALGIA INTERCOSTALĂ.....	1009
NEURALGIA TRIGEMINALĂ (FACIALĂ).....	1010
NEVROZELE (NEUROZELE)	1011
OBEZITATEA.....	1018
OREIONUL	1023
ORJELETUL (URCIOR)	1023
OSTEOPOROZA	1024
OTITA.....	1028
PALPITAȚIILE	1031
PANCREATITA ACUTĂ ȘI CRONICĂ.....	1031
PARALIZIA FACIALĂ „A FRIGORE” (PARALIZIA FACIALĂ PERIFERICĂ BELL).....	1032
PARAZITOZELE DIGESTIVE	1036

PARKINSON, BOALA	1039
PAROTIDITA (OREION).....	1042
PLĂGILE EXTERNE	1043
PLEUREZIA.....	1044
PNEUMONIA	1046
POJARUL.....	1049
POLIARTRITA CRONICĂ REUMATOIDĂ	1049
POLIMIALGIA REUMATICĂ.....	1050
AFECȚIUNI ALE PROSTATEI	1050
ADENOMUL DE PROSTATĂ	1050
PROSTATITA.....	1051
PRURITUL	1054
PSORIAZISUL	1055
RAGADELE.....	1056
RAHITISMUL	1057
RECTOCOLITA ULCERO-HEMORAGICĂ.....	1061
RETARDUL PSIHO-MOTOR	1064
REUMATISMUL	1065
RINOFARINGITA COPILULUI	1069
RUBEOLA.....	1069
RUJEOLA (POJARUL)	1070
SCARLATINA.....	1073
SCLERODERMIA (SCLEROZA SISTEMICĂ).....	1077
SCLEROZA MULTIPLĂ	1077
SCLEROZA ÎN PLĂCI (LEUCONEVRAXITA)	1078
SEBOREEA PIELII CAPULUI (MĂTREAȚĂ)	1082
SINDROMUL DE COLON IRITABIL.....	1082
SINDROMUL ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder).....	1086

SINDROMUL PREMENSTRUAL.....	1090
SINDROMUL SJÖGREN (SINDROMUL SICCA)	1093
SINUZITA.....	1093
SPASMOFILIA.....	1096
SPONDILITA ANCHILOPOETICĂ.....	1099
STERILITATEA	1102
STOMATITA	1106
TAHICARDIA	1109
TENUL.....	1110
TORTICOLISUL.....	1111
TUBERCULOZA PULMONARĂ.....	1111
TUMORA PHYLODES (FILODE)	1115
TUSEA CONVULSIVĂ	1116
ULCERUL ATON	1120
ULCERUL GASTRO-DUODENAL.....	1120
ULCERUL VARICOS	1123
URETRITA.....	1126
URTICARIA	1129
VAGINITA.....	1131
VARICELE	1131
VARICELA (VĂRSAT DE VÂNT).....	1135
VARICOCELUL.....	1136
VERUCILE (NEGII)	1136
BOALA ZOSTER	1139
BIBLIOGRAFIE	1141
TRUSA DE URGENȚĂ ÎN APIFITOTERAPIE	1144

PLANTE MEDICINALE UTILIZATE ÎN FITOTERAPIE.....	1147
Denumirile plantelor în limba română, latină, engleză, franceză și germană	1147
Denumirile plantelor în limba română, latină, italiană, spaniolă și greacă	1156
Denumirile plantelor în limba română, latină, maghiară, rusă și bulgară	1166
Denumirile plantelor în limba română, latină, poloneză, slovacă și cehă.....	1177
Denumirile plantelor în limba română, latină, sârbă, croată și slovenă	1185
PLANȘE COLOR.....	1195

CUVÂNT ÎNAINTE

Apare o nouă carte în domeniul terapiilor alternative. Autorul își bazează afirmațiile pe o experiență solidă izvorâtă dintr-o clinică privată ctitorită de el însuși.

În esență cartea este un manual al unui stil de viață sănătos, fitoterapie, dietoterapie, rugăciune și terapie prin ochii credinței.

Un medic alopatic înțelege și acceptă greu această carte, pe de o parte pentru că în facultate nu i s-a predat nimic din acest domeniu, pe de altă parte pentru că, după facultate, el însuși nu și-a propus să se apropie de terapiile alternative.

Știm cu toții, care practicăm terapiile alternative, că există puțină experiență clinică în fitoterapie și că există un hiatus între cercetarea farmacognoxică și aplicațiile clinice.

Cartea doctorului Laza umple acest gol căci se bazează pe o experiență personală în fitoterapie, confirmată și întărită de mărturiile bolnavilor.

Un cuvânt de apreciere, special pentru Manuela Laza, studentă la medicină, care cu aplecare pasionantă a realizat grafica expresivă și armonioasă a cărții, dovedind evlavie ei pentru lumea creată și pentru alcătuirea minunată a ființei umane, ea însăși preocupată, asemenea tatălui ei, de lumea inedită a apifitoterapiei.

Cunosc de mulți ani devotamentul și onestitatea cu care doctorul Doru Laza se apropie de bolnavi.

Cartea exprimă sincer râvna autorului pentru cunoașterea învățăturii biblice și iubirea lui pentru persoana Mântuitorului.

Este și motivul pentru care m-aș bucura enorm ca acest bun confrate să revină în sânul Bisericii Ortodoxe de unde a plecat în urmă cu mulți ani.

Prof. Univ. Dr. Pavel Chirilă
Președintele Asociației Medicilor Fitoterapeuți din România
03.01.2011



UN CUVÂNT DE MULȚUMIRE

Această carte, purtătoare a mesajului cristic în arta vindecării prin credință și rugăciune, valorificând binecuvântatul repertoriu natural al Creației divine, este rodul trudei și al jertfei mai multor persoane.

În primul rând, gândul meu se îndreaptă, plin de mulțumire și recunoștință, către Preabunul nostru Tată Ceresc. Doresc să-I mulțumesc pentru providența și ocrotirea Lui; pentru dragostea, bunătatea și răbdarea Lui, care încă mai inundă planeta răzvrătită, înmiresmând cu parfumul iubirii jertfitoare de pe Calvar, viața tuturor acelor care Îl primesc pe Isus ca Domn și Mântuitor personal; pentru privilegiul de a-L fi cunoscut și primit pe scumpul și preaiubitul Isus, Fiul lui Dumnezeu, a Doua Persoană a Dumnezeirii, din vremea copilăriei mele, atunci când, copil fiind, mi-a pus în mâini o Biblie, pentru prima dată în viața mea, descoperindu-mi, în/și prin această Carte a Cărților, pe Domnul Isus și Planul Mântuirii prin credința în jertfa Sa ispășitoare de pe Golgota; pentru privilegiul de a-L fi avut pe Blândul și Umilul Isus, de atunci și până astăzi, ca Sfătuitor, Călăuzitor, Protector și Maestru; pentru chemarea Lui, adresată mie prin Duhul Sfânt, a Treia Persoană a Dumnezeirii, de a sluji celor bolnavi, ca medic, prin călăuzirea Lui providențială în lucrarea misionar-medicală; pentru darul Duhului Sfânt de a crede, de a primi, de a practica și promova învățăturile medical-spirituale, transmise nouă, muritorilor de pe Tera, prin scrierile inspirate ale E.G. White, profeta timpului nostru și cea mai prolifică scriitoare a tuturor timpurilor; pentru privilegiul celor unsprezece ani de trudă și jertfă pentru bolnavi, petrecuți în Clinica Naturistă „Eden” din Breaza, fiind martorul miracolelor Domnului în vindecarea multor pacienți, înrobiți chiar și de boli incurabile; pentru sănătatea și credința pe care El mi le-a păstrat de-a lungul anilor de prigoană și restriște; și, nu în ultimul rând, vreau să-I mulțumesc pentru toată cunoștința dăruită de El în profesia de medic, precum și pentru inspirația și călăuzirea Lui providențială în scrierea acestui manual de medicină naturistă.

Vreau să-i mulțumesc iubitei mele soții, o neobosită truditoare a scrisului și un fidel și consecvent Baruc al meu, pentru timpul ei jertfit în scrierea și corectura materialului voluminos al acestei cărți.

Mulțumesc fiicelor noastre, Manuela și Christine, pentru sprijinul lor în scrierea și finalizarea acestei cărți.

Un gând special pentru Manuela, studentă în anul patru la Facultatea de Medicină, pentru timpul, sufletul și măiestria investite în pregătirea iconografiei și a unei părți a materialului acestei cărți, precum și pentru pasiunea ei în cunoașterea binecuvântatului repertoriu de remedii naturale aparținând Creației.

Deopotrivă le mulțumesc soției și fiicelor noastre, înțeleghătoare și răbdătoare cu mine, în condițiile în care, cea mai mare parte din timp investindu-l în scrierea acestei lucrări, le-am privat, de atâtea ori, de dreptul lor de a beneficia de o bună parte din timpul meu.

Mulțumesc părinților mei pentru dragostea și grija cu care m-au crescut și m-au educat, inspirându-mi plăcere și pasiune pentru arta culinară, arta stupăritului și grădinăritului, precum și pentru domeniul inedit al medicinei naturiste.

Mulțumesc nepoatei mele, Andrada Condrovici pentru generozitatea, bunătatea și sprijinul ei investite în finalizarea acestei cărți.

Mulțumesc domnului profesor doctor Pavel Chirilă, și un gând pios pentru dr. Maria Chirilă, mult-regretata soție a domniei sale, doi doctori creștini naturiști înnașcuți, a căror caldă companie mi-a fost întotdeauna benefică. Profesionalismul, bunătatea și prietenia lor sinceră, precum și spiritul de jertfă și curajul lor neînfricat în apărarea și promovarea valorilor autentice ale medicinei cristice, mi-au fost mereu repere valoroase în viață și în activitatea pe tărâmul, atât de puțin iubit și explorat, al medicinei cristice.

Mulțumesc doamnei Maly Weber pentru prietenia sinceră și căldura ei sufletească, precum și pentru sprijinul și consecvența în realizarea iconografiei plantelor din această carte și nu numai.

Mulțumesc domnului artist-sculptor Cornel Toșa și domnișoarei artiste profesor doctor Manuela Botiș pentru consiliile valoroase și sprijinul acordat în finalizarea acestei lucrări.

De asemenea, îi mulțumesc prietenului și frățiorului în Domnul, Adi Dance, pentru măiestria, profesionalismul și dăruirea lui în tehnoredactarea cărții și pentru timpul lui prețios investit în realizarea acesteia.

Mulțumesc prietenului și frățiorului în Domnul, Cristi Chirilă, pentru asistența lui prețioasă în ajustarea iconografiei.

Mulțumesc sorei în Domnul, Corina Mihoc, pentru sprijinul valoros în finalizarea corecturii acestei lucrări.

Mulțumesc pacienților care au avut deschiderea și curajul de a-și mărturisi propria experiență în recuperarea din boală, prin credința în Domnul Isus, valorificând neprețuitele remedii naturiste dăruite de Creator.

Mulțumesc călduros colectivului Editurii „Risoprint” din Cluj-Napoca, condusă de dl Gheorghe Pop, pentru aplecarea, cu considerație, asupra acestei lucrări, precum și pentru arta editării acesteia.

Mulțumesc tuturor acelor care, într-un fel sau altul, au sprijinit apariția acestei lucrări.

Un gând pios și veșnice aduceri aminte pentru cea care a fost doctor Teodora Indrei Stoica, colega de breaslă cu care am scris prima ediție a cărții „Îndreptar profilactic și terapeutic de medicină naturistă”, un om cu o noblețe și dăruire de excepție în tratarea celor năpăstuiți de boală.

Binecuvântarea cerului să vă însoțească pe toți!

MESAJUL CREATORULUI PENTRU NOI, MURITORII DE PE TERA

„Fiindcă atât de mult a iubit Dumnezeu lumea, că a dat pe singurul Lui Fiu, pentru ca oricine crede în El să nu piară, ci să aibă viață veșnică.”

(Ioan 3:16)

„Aerul curat, lumina soarelui, abstinența, odihna, exercițiul fizic, o dietă potrivită, folosirea apei, încrederea în puterea dumnezeiască – acestea sunt leacuri adevărate. Orice persoană trebuie să aibă o cunoștință despre mijloacele de vindecare ale naturii și despre felul cum să fie aplicate. Este necesar a înțelege principiile după care trebuie să fie tratat un bolnav și a avea o educație practică; aceasta va face pe oricine în stare să folosească bine această cunoștință.

Întrebuințarea leacurilor naturale cere multă îngrijire și eforturi pe care mulți nu voiesc să le facă. Procesele de vindecare ale naturii și restatornicirea se desfășoară treptat, însă pentru cel nerăbdător pare prea încet. Lepădarea plăcerilor vătămătoare cere jertfe. Dar, la sfârșit, se va vedea că natura, dacă nu este împiedicată, își face lucrarea ei înțelepțește și bine. Aceia care stăruie în ascultare de legile ei vor recolta o bună sănătate la trup și suflet.”

Ellen G. White, *Sfaturi pentru sănătate*, p. 77, 71.

NUFĂRUL ȘI CRINUL SAU DE LA NEPRIHĂNIREA ATRIBUITĂ, LA NEPRIHĂNIREA ÎMPĂRTĂȘITĂ

Trăim pe o planetă a contrastelor, cu o gamă de manifestări foarte diverse: opulență și sărăcie, super-educație și analfabetism, hiperindustrializare și epocă de piatră, promovarea entuziastă și agresivă a medicamentelor ce poartă brandul omenesc, concomitent cu marginalizarea și promovarea unei atitudini ostile față de remediile naturale (mușețel, tătăneasă, usturoi, dracilă, mentă etc.), care sunt excelenți doctori ai naturii, purtând brandul divin, confort dus la extrem și condiții de viață medievală, condiții decente de igienă și igienizare și mizeria vieții de canal, grija hiperbolizată față de animale și abandonarea sfidătoare a ființei umane, libertate și libertinism sau sclavie. Și lista contrastelor poate continua.

Noi unde ne regăsim? Spre ce tindem? Care sunt aspirațiile noastre, dacă mai avem? Celebrul homo sapiens, încotro? Spre nicăieri?

Scumpul și preaiubitul Isus a îmbrăcat planeta răzvrătită cu o mantie de har, a părăsit lumea celestă, întrupându-Se în om, pentru a înmiresma viața omului cu parfumul prezenței iubirii divine. Motivația alegerii Sale a fost o dragoste străină planetei păcătoase. Admirând-o, omul, cu limbajul lui nedesăvârșit, a numit-o dragostea „agape”, adică acea iubire care se dăruie, care se jertfește necondiționat. Biblia spune: „*Dumnezeu este dragoste.*” (1 Ioan 4:8). Adică El este Dragostea care se dăruiește omului neîncetat. De fapt, de-a lungul Veșniciei, dragostea lui Dumnezeu, pentru noi oamenii, va reprezenta subiectul inepuizabil de studiu pentru toți cei mântuiți.

Trăind aici, pe această planetă bătrână, bolnavă și ticăloșită de păcat, Domnul Isus ne-a oferit un Model, care ne vorbește despre ceea ce putem deveni prin credința în El, acum, în această viață de pământeni. Viața terestră este unica perioadă în care avem prilejul și privilegiul de a ne pregăti pentru Împărăția cerurilor. Dacă nu vom începe veșnicia aici, învățând și asimilând principiile Cerului și dacă nu vom dezvolta un caracter asemenea lui Hristos, aici pe pământ, atunci, pentru noi, veșnicia nu va mai începe niciodată.

„*Și viața veșnică este aceasta: să Te cunoască pe Tine, singurul Dumnezeu adevărat, și pe Isus Hristos, pe care L-ai trimis Tu.*” (Ioan 17:3)

Trăind ca om printre oameni, Domnul Isus a dus o viață neprihănită. Trăind fără de păcat, El a țesut pentru noi o haină albă – haina neprihănirii. Această haină nu are în ea nici un fir de origine omenească. Ea se capătă numai prin credință. De fapt, această învățătură constituie chintesenta celui mai frumos, celui mai tonic, celui mai puternic și încurajator mesaj al Sfintelor Scripturi: **ÎNDREPTĂȚIREA** sau **NEPRIHĂNIREA PRIN CREDINȚĂ**. „[...] *Și cel neprihănit va trăi prin credință.*” (Romani 1:17)

Această solie, care singularizează Biblia, are două aspecte fundamentale.

Un prim aspect este acela al **NEPRIHĂNIRII ATRIBUITE**, care se capătă în clipa în care, recunoscându-ți păcatul, îl mărturisești pe nume, în fața aceluia pe care l-ai jignit, îți pare rău că l-ai săvârșit și-ți ceri iertare. Vorbind despre această latură a neprihănirii prin credință, E.G.White o numește, sugestiv, pașaportul nostru pentru cer.

Al doilea aspect este acela al **NEPRIHĂNIRII ÎMPĂRTĂȘITE**. Dacă neprihănirea atribuită se capătă într-o clipă, neprihănirea împărtășită sau sfințirea, este rodul lucrării unei vieți întregi. Adică tu accepți să fii lutul pe care Olarul divin îl așează pe roata olarului, pentru a-l modela. De dragul lui Isus, tu accepți să fii piatra dură pe care Sculptorul divin o va ciopli, folosind dalta și ciocanul, pentru a face din ea o capodoperă a curților cerești.

Vorbind despre această latură a neprihănirii prin credință, E.G.White o asimilează cu dreptul de a locui în Împărăția lui Dumnezeu.

Acesta este și mesajul copertei a doua a acestei cărți, exprimat printr-un limbaj naturist, imagistic, îndemnând spre valorificarea remediilor naturale ce aparțin Creației. De la nufăr la crin sau de la neprihănirea atribuită la neprihănirea împărtășită, valorificând, prin credință, remediile naturale prezentate tot printr-un limbaj imagistic, pe prima copertă a cărții, este mesajul pe care îl adresăm deopotrivă celor sănătoși sau aparent sănătoși, precum și celor năpăstuiți de boală.

Nufărul, cu petalele lui imaculate, este planta care trăiește în apele din ce în ce mai poluate ale lacurilor termale. Cu toate acestea, el dezvoltă o floare albă a cărei frumusețe o putem asimila simbolic cu frumusețea neprihănirii atribuite, care este darul lui Dumnezeu pentru oameni. Născuți din nou, din apa botezului, putem cere lui Dumnezeu, doar prin credință, acest veșmânt curat.

Crinul este o plantă care se dezvoltă dintr-un bulb, ca o ceapă solzoasă, pe care grădinarul îl plantează în pământ. Pământul aparține regnului mineral. Acolo unde a plantat bulbul, grădinarul adaugă gunoi de grajd și apoi apă. Crinul, aparținând regnului vegetal, nu se supără pentru condițiile murdare ale regnului mineral în care locuiește. El are un singur obiectiv – frumusețea veșmântului imaculat și suavul parfum al crinului regal. Limbajul nerostit al plantei parcă ne spune: „Este adevărat că eu trăiesc într-un mediu ordinar, murdar și plin de miasme. Dar eu privesc mereu spre soare și razele lui binefăcătoare mă vor ajuta să cresc și să mă dezvolt, să ating splendoarea. Nu voi uita că rostul meu în lume este acela de a încânta cu frumusețea mea lumea ce mă înconjoară și de a o înmiresma cu dulceața parfumului meu.” Și crinul își urmează neabătut rostul destinat lui de Creator. Sub influența razelor de soare, dintr-o lume murdară, cum este aceea a pământului cu gunoi, planta crește, se dezvoltă, se maturizează, pentru a-i oferi grădinarului crinul regal, cu petalele lui alb-imaculate, cu ținuta lui maiestuoasă, una dintre cele mai frumoase flori, cu unul dintre cele mai puternice parfumuri, care înmiresmează atmosfera locului unde se află.

Crinul regal este un excelent simbol al neprihănirii împărtășite sau al sfințeniei sau al unei vieți sfințite prin ascultare de adevăr, de asemenea rod doar al credinței. Domnul Isus ne-a precizat care trebuie să fie identitatea, poziția și raportul nostru față de lumea murdară în care trăim: „*Ei nu sunt din lume, după cum nici Eu nu sunt din lume.*” (Ioan 17:16). Și, pentru că este adevărat că cel ce a experimentat nașterea din nou prin botez, prin credința în Hristos, nu mai aparține acestei lumi, ci este potențial cetățean al cerului, Domnul Isus ne consiliază: „*Nu iubiți lumea, nici lucrurile din lume. Dacă iubește cineva lumea, dragostea Tatălui nu este în el.*” (1 Ioan 2:15). Asemenea crinului regal, limbajul nostru, rostul de data aceasta, și rostul vieții noastre este de a prezenta lumii, prin caracterul nostru, frumusețea neprihănirii Domnului Hristos și de a înmiresma lumea cu splendoarea dragostei divine. De aceea, Domnul Isus Hristos, Mântuitorul nostru, S-a rugat Tatălui: „*Nu Te rog să-i iei din lume, ci să-i păzești de cel rău.*” (Ioan 17:15). Așadar, să nu regretăm că trăim în această lume, ci să prețuim privilegiul și rostul

nostru de a fi ambasadorii Cerului pe pământ: „*Noi dar, suntem trimiși împuterniciți ai lui Hristos; și, ca și cum Dumnezeu ar îndemna prin noi, vă rugăm fierbinte, în Numele lui Hristos, împăcați-vă cu Dumnezeu!*” (2 Corinteni 5:20). Împăcarea cu Dumnezeu este primul pas pe care îl recomand, deopotrivă, celor sănătoși sau aparent sănătoși, precum și celor bolnavi, în actul profilactic și terapeutic. În acest sens, Domnul Isus Își continuă rugăciunea adresată Tatălui, pledând, în mod magistral, în favoarea noastră, pentru dobândirea statutului de cetățean al Cerului, într-o manieră fără echivoc: „*Sfințește-i prin adevărul Tău: Cuvântul Tău este adevărul.*” (Ioan 17:17)

Credem că o viață curată și un caracter nobil, formate în această lume de păcat, vor fi cel mai frumos cadou pe care îl putem dărui Domnului Isus la venirea Sa, un veritabil crin regal pentru Împăratul Universului.

Așa să ne ajute Dumnezeu!

Autorul

I. INTRODUCERE

Viața este un dar al lui Dumnezeu.

„Domnul Dumnezeu a făcut pe om din țărâna pământului, i-a suflat în nări suflare de viață și omul s-a făcut astfel un suflet viu.” (Geneza 2:7)

Cu alte cuvinte, viața este o scânteie din Dumnezeu, care a adus la viață întregul Univers.

„Căci în El avem viața, mișcarea și ființa ...” (Faptele Apostolilor 17:28)

Expresia desăvârșită a acestui principiu vital este starea de sănătate, manifestată prin armonia la nivelul spiritului, sufletului și trupului.

Sănătatea este, în ultimă instanță, rodul ascultării de legile Creatorului. Biblia declară: *„Să păziți legile și poruncile Mele: omul care le va împlini, va trăi prin ele. Eu sunt Domnul.” (Levitic 18:5)*

Consecința neascultării față de aceste rânduieli divine care guvernează natura și corpul omenesc este o recoltă nefastă de boală și mizerie fizică și morală. Această legătură de la cauză la efect este, sintetic și plastic, exprimată de apostolul Pavel în Biblie: *„Nu vă înșelați: Dumnezeu nu Se lasă să fie batjocorit. Ce seamănă omul, aceea va și secera.” (Galateni 6:7)*

După ce a creat omul, Dumnezeu l-a așezat într-un cadru natural, destinându-i un mod de viață care era în armonie cu natura: *„Domnul Dumnezeu a luat pe om și l-a așezat în grădina Edenului, ca s-o lucreze și s-o păzească.” (Geneza 2:15)*

De atunci, depărtându-se de Dumnezeu, omul a încercat să-și îmbunătățească modul de viață, înlocuind naturalul cu artificialul.

Civilizația, în diversele ei ipostaze, de-a lungul generațiilor, reflectă un anumit grad al inteligenței, caracteristică unei epoci; ea este o resultantă a acestei inteligențe, concretizată într-un anumit quantum material și spiritual. Ea a adus cu sine mijloace, uneori radicale, menite să transforme în sens pozitiv viața omului, în toate compartimentele ei. Numai că, atunci când omul l-a exclus pe Dumnezeu din calculele sale, evantaiul mijloacelor transformatoare s-a dovedit a fi, la un moment dat, deosebit de primejdios, metamorfozându-se din mijloc stăpânit și mânuit de om, într-un mijloc necrușător care-l controlează pe om.

Alături de realizările pozitive ale civilizației, reductibil este impactul negativ al acesteia asupra sănătății omului. Schimbarea modului de viață, datorită unei adaptări limitate și deficitare, a crescut vulnerabilitatea organismului față de boală. Numărul mare al noxelor deversate în atmosferă de platformele industriale, ca și gazele de eșapament eliminate de mașinile din ce în ce mai numeroase, la care se adaugă „nevinovatul” fum de țigară, otrăvesc aerul și sechestrează razele ultraviolete, cu implicații grave asupra sănătății omului.

De asemenea, moda vaccinurilor, introduse în mod abuziv și agresiv prin teama indusă și lipsa de informare sau chiar prin dezinformare, a creat o adevărată

patologie postvaccinală, caracterizată prin alergii locale și sistemice, temutele boli autoimune, cancerul etc.

Civilizația modernă a schimbat și profilul activității fizice prestate de om, predispunându-l la sedentarism, factor de risc implicat în geneza multor boli. Aceeași civilizație a modificat dieta omului, înlocuind din ce în ce mai mult hrana naturală cu preparate rafinate, prelucrate termic, spoliind alimentele de proprietățile lor vitale. Alături de acestea, alcoolul, tutunul, excitantele, munca și odihna dezordonată, ca și polipragmazia, alterează starea de echilibru vital a organismului.

Drumul lung și anevoios, parcurs de om de la imaculatul și nostalgicul cămin edenic și până la cele mai moderne așezări urbane de astăzi, este marcat de o continuă îndepărtare de natură și de binefacerile ei, schimonosind chipul planetei albastre și transformând-o în cel mai întunecat loc din Univers, marcat de mizeria fizică și morală. Acest drum se numește **calea neascultării**, păcatul originar al primei familii omenști, la care noi, oamenii, am adăugat, de-a lungul veacurilor, potop de păcate, pentru că omul și-a plasat în centrul conduitei sale de viață pretenția de a trăi independent de Dumnezeu.

Neascultarea omului de Creatorul lui s-a manifestat și se manifestă încă, fie prin călcarea legităților morale cuprinse în Legea Morală (Decalogul), adică cele 10 porunci prezentate într-o formă scrisă în Vechiul Testament, în cartea Exodul 20:1-17 („1. *Atunci Dumnezeu a rostit toate aceste cuvinte și a zis: 2. Eu sunt Domnul, Dumnezeul tău, care te-a scos din țara Egiptului, din casa robiei. 3. Să nu ai alți dumnezei afară de Mine. 4. Să nu-ți faci chip cioplit, nici vreo înfățișare a lucrurilor care sunt sus în ceruri sau jos pe pământ sau în apele mai de jos decât pământul. 5. Să nu te închini înaintea lor și să nu le slujești; căci Eu, Domnul, Dumnezeul tău sunt un Dumnezeu gelos care pedepsește nelegiuirea părinților în copii până la al treilea și la al patrulea neam al celor ce Mă urăsc, 6. și Mă îndur până la al miilea neam de cei ce Mă iubesc și păzesc poruncile Mele. 7. Să nu iei în deșert Numele Domnului, Dumnezeului tău; căci Domnul nu va lăsa nepedepsit pe cel ce va lua în deșert Numele Lui. 8. Adu-ți aminte de ziua de odihnă, ca să o sfințești. 9. Să lucrezi șase zile și să-ți faci lucrul tău. 10. Dar ziua a șaptea este ziua de odihnă închinată Domnului, Dumnezeului tău: să nu faci nici o lucrare în ea, nici tu, nici fiul tău, nici fiica ta, nici robul tău, nici roaba ta, nici vita ta, nici străinul care este în casa ta. 11. Căci în șase zile a făcut Domnul cerurile, pământul și marea și tot ce este în ele, iar în ziua a șaptea S-a odihnit: de aceea a binecuvântat Domnul ziua de odihnă și a sfințit-o. 12. Cinstește pe tatăl tău și pe mama ta, pentru ca să ți se lungească zilele în țara pe care ți-o dă Domnul, Dumnezeul tău. 13. Să nu ucizi. 14. Să nu preacurvești. 15. Să nu furi. 16. Să nu mărturisești strâmb împotriva aproapelui tău. 17. Să nu poștești casa aproapelui tău; să nu poștești nevasta aproapelui tău; nici robul lui, nici roaba lui, nici boul lui, nici măgarul lui, nici vreun alt lucru care este al aproapelui tău.”), fie prin călcarea legităților naturale care guvernează organismul omenesc, de la nivelul microuniversului celular până la nivelul macrouniversului organismului, ca un tot unitar. Aceste legități naturale sunt structurate în adevărate programe de funcționare, pe care Creatorul le-a setat în computerul celular. Despre ele vorbesc atât Vechiul Testament, cât și Noul Testament, culminând cu întrebarea retorică a apostolului Pavel menționată în 1 Corinteni 6:19-20: „Nu știți că trupul vostru este*

Templul Duhului Sfânt, care locuiește în voi și pe care L-ați primit de la Dumnezeu? Și că voi nu sunteți ai voștri? Căci ați fost cumpărați cu un preț. Proslăviți dar pe Dumnezeu în trupul și în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu.” Apostolul Pavel știa. Oare noi, cei de astăzi, care trăim miracolul descoperirilor științifice, știm? Și dacă știm, trăim în armonie cu acest Adevăr dumnezeiesc?

În medicina alopată, clasică sau convențională, cum mai este cunoscută alopatia, în conceptul de profilaxie a bolilor, adică de prevenire a lor, precum și în cel de terapie a bolilor, adică de recuperare din boală, s-au înregistrat idei și teorii omenști, care, de-a lungul timpului, s-au dovedit a fi nu numai neancorate în realitate, ci chiar periculoase pentru omul sănătos sau aparent sănătos, în general, și pentru pacient în special. De exemplu, ani de-a rândul, la pacientul cu infarct miocardic acut sau la pacientul care a suferit o intervenție chirurgicală de anvergură, în primele zile după evenimentul produs, s-a recomandat și s-a practicat repausul fizic absolut. Această atitudine medicală, în strategia de recuperare, a creat premisele accidentelor tromboembolice, de multe ori, cu deznodământ fatal pentru pacient. Un alt exemplu, este cel al campaniilor de vaccinare în masă (cum este cazul vaccinării cu vaccin anti-HPV (human papiloma virus), cu scopul prevenirii cancerului de col uterin, la tinerele de 10 – 14 ani, atitudine care, nici fiziopatologic, nici profilactic și nici statistic, nu are nicio justificare), care generează o adevărată patologie post-vaccinală, datorită conservanților, pe bază de mercur (tiomersal), a aluminiului ca suport de fixare sau a virusurilor crescute pe culturi de celule de rinichi de maimuță, precum și a contaminării acestor vaccinuri cu virusuri străine. Deși s-au făcut greșeli în toate compartimentele științei, greșelile săvârșite în sectorul medical au fost cu mult mai grave decât în oricare alt domeniu, deoarece au dus la pierderea a milioane de vieți omenști.

Prin afirmațiile făcute nu vreau să denigrez alopatia, metodă atât de valoroasă în abordarea urgențelor în medicină, în afecțiuni acute sau chiar în bolile cronice degenerative, unde, uneori, starea de fapt o impune. Dar, de aici și până la a face din remediul alopatic cuvântul de ordine în abordarea profilaxiei și terapiei bolilor, este un drum marcat de riscuri, care trebuie evitate, atât de medicul curant, ca cel ce își asumă responsabilitatea de a recomanda pacientului o schemă de tratament, cât și de pacient, ca cel ce urmează să implementeze, să aplice în viață, schema de tratament sau sfaturile medicului curant.

În medicina naturistă, medicina care valorifică remediile naturale aparținând Creației (alimente, plante, produse apicole, apă, aer, soare, lut, cărbune, mișcare, odihnă, rugăciune, muzică), atât în profilaxia, cât și în terapia bolilor, pacientul este abordat în toată complexitatea lui.

Dacă în alopatie, în general, se abordează și se tratează întâi boala și apoi, eventual bolnavul, în medicina naturistă se abordează și se tratează întâi bolnavul în tridimensionalitatea lui (spirit, suflet și trup) și apoi boala. Fac o paranteză. Trăim într-un moment de mare elevație științifică în viața planetei Tera. Toate compartimentele vieții sunt revoluționate de descoperirile științifice. Omul știe sau are impresia că știe totul despre viață. O fi știind. Dar ceea ce este cel mai important în viață, omul nu știe. **Nu știe cum să trăiască această viață.** Motivul acestui eșec este ușor de găsit. Omul a desfăcut floarea vieții, petală cu petală,

distrugându-i astfel frumusețea și risipindu-i aroma binecuvântată. Refacerea florii, cu parfumul și frumusețea ei naturală, este o lucrare dincolo de inteligența și puterea omenească. Această lucrare de refacere este de sorginte, exclusiv, dumnezeiască și constituie obiectivul major al planului de mântuire, la care am fost chemați să fim părtași.

Adeseori, abordând în discuția cu oamenii sănătoși sau aparent sănătoși, probleme legate de stilul de viață, de sănătate și boală, am întâlnit un mod de a gândi foarte simplist, lipsit de rațiune și de-a dreptul periculos prin consecințe, atât pe termen scurt cât și pe termen lung. Recomandându-le să trateze cu toată responsabilitatea problema dietei, a stilului de viață în general, ținând seama de modul de viață, de recomandările Creatorului, transmise nouă prin Biblie, oamenii, în general, se degajează de responsabilitatea personală. De multe ori, ei mizează pe serviciile preotului sau ale medicului psihiatru sau ale psihologului, când este vorba de suflet și spirit, încredințându-și sufletul și spiritul în mâna acestora și pe serviciile medicului internist, chirurg etc., când este vorba de trup, încredințându-și trupul în mâinile doctorului. Rolul acestor consilieri spirituali sau medicali este foarte important, dar, în general, nu se poate substitui actului care-l implică și-l responsabilizează pe pacient, atât în profilaxie, cât și în terapie.

Această dihotomizare sau scindare a ființei umane, cu încercarea de a evita responsabilitatea individuală, are consecințe nefaste, pentru timp și veșnicie.

În contrast evident cu această mentalitate periculoasă, în care pacientul este orientat spre a fi dependent de semenul său, oricare ar fi acesta, se află principiile medicinei naturiste, în care pacientul este orientat spre a fi dependent de Creator și de remediile Creației, în lucrarea de profilaxie și de terapie a bolilor, lucrare în care el, pacientul, își are partea lui de făcut.

Succesul medicinei naturiste se află tocmai în gradul înalt de implicare conștientă a omului, atât în actul profilactic, cât și în cel terapeutic, ținând seama de viziunea integralistă asupra ființei umane, care este alcătuită din cele trei compartimente: spirit, suflet și trup (1 Tesaloniceni 5:23), guvernate de legități morale, de legități naturale și de adevărul suprem, că unicul vindecător este Dumnezeu și nu omul.

Problema de sănătate sau de boală este, în cele mai multe cazuri, o chestiune de responsabilitate personală. În business, succesul sau eșecul nu sunt accidente, ci consecințe. În cazul succesului, acesta este consecința unui management sănătos, realist, iar eșecul este consecința unui management nerealist, eronat. În același mod, în general, sănătatea și boala nu sunt accidente sau întâmplări, ci, pur și simplu, consecințe ale ascultării sau neascultării de legitățile Preabunului Tată ceresc, consecințe ale alegerii, deciziei și acțiunilor noastre, în armonie sau în dizarmonie cu voința lui Dumnezeu. În acest context, responsabilitatea înseamnă a face o alegere sănătoasă, în locul uneia nesănătoase sau mai puțin sănătoase.

Simplu, dacă vrei să fii sănătos, fă o alegere sănătoasă.

Sănătatea și fericirea constă în a ști ceea ce trebuie să știi și în a alege și a te decide să urmezi calea cea bună.

Boala și nefericirea constă în a nu ști ceea ce trebuie să știi sau în a ști, dar a nu face, din variate motive.

Peste veacuri răsună, în acest sens, sfatul înțelept al Domnului:

„Ți-am pus înaintea viața și moartea, binecuvântarea și blestemul. Alege viața ca să trăiești tu și sămânța ta.” (Deuteronom 30:19)

Primul pas în realizarea și păstrarea sănătății este în a-ți hotări propria responsabilitate în ceea ce privește sănătatea spiritului, sufletului și trupului.

Al doilea pas constă în a-ți folosi libertatea de a decide, de a alege mobilul necesar realizării dezideratului propus.

Liberul arbitru, adică libertatea de a alege, a fost, este și va fi darul sacru oferit de Dumnezeu omului.

Modul de a ne folosi libertatea spre slava Lui și binele semenilor noștri a fost, este și va fi darul nostru oferit lui Dumnezeu.

Cu alte cuvinte, fiecare zi din viața noastră este darul lui Dumnezeu pentru noi, muritorii de pe Tera. Stilul nostru de viață, modul în care alegem să trăim în fiecare zi, reprezintă darul nostru oferit lui Dumnezeu.

Gândul acesta nobil sublimează în cuvintele apostolului Pavel, menționate în epistola sa către Romani, cap. 12, versetele 1, 2:

„Vă îndemn dar, fraților, pentru îndurarea lui Dumnezeu, să aduceți trupurile voastre ca o jertfă vie, sfântă, plăcută lui Dumnezeu: aceasta va fi din partea voastră o slujbă duhovnicească. Să nu vă potriviți chipului veacului acestuia, ci să vă prefaceți prin înnoirea minții voastre, ca să puteți deosebi bine voia lui Dumnezeu: cea bună, plăcută și desăvârșită.”

În acest sens, libertatea reprezintă atât mijlocul utilizat pentru a fi sănătos, luând decizii drepte, cât și scopul realizat, fiind mereu liber de boală.

Realizarea și păstrarea sănătății este, de obicei, o chestiune ușoară, dacă înțelegem și practicăm în viață principiile de bază ale stilului de viață sănătos, pe care le găsim prezentate, în modul cel mai simplu, în Cartea Cărților – Biblia. Această Carte este cea mai frumoasă scrisoare destinată de Creator nouă, locuitorilor acestei planete.

Acest mod de a înțelege și trata problematica ființei umane, care aparține Creației, prin actul creator și prin cel de răscumpărare, și nu medicului, filozofului, psihologului, preotului sau savantului, se bazează pe cea mai inteligentă, cea mai rațională, cea mai umană, cea mai elevată strategie profilactică și terapeutică – strategia divină – pe care Cuvântul lui Dumnezeu ne-o prezintă, în termenii cei mai simpli, în prima epistolă a lui Pavel către Tesaloniceni, cap. 5:23,

„Și Dumnezeul păcii să vă sfințească El Însuși pe deplin și spiritul vostru, sufletul vostru și trupul vostru, să fie păzite întregi, fără prihană, la venirea Domnului nostru Isus Hristos.”

Aceste cuvinte inspirate ale Scripturii deschid omului, în general, și medicului și pacientului, în special, o perspectivă nouă – realitatea tainică a spiritului și a sufletului, despre care, cărțile care studiază și analizează omul spun puțin sau nu spun nimic.

În sancțiunea terapeutică, medicală sau chirurgicală, aplicată de medic, a cărei finalitate se urmărește a fi vindecarea bolnavului, medicul de bună credință și

foarte bine informat aplică cele mai bune metode sau terapii descoperite sau concepute de mintea omenească. Achizițiile și descoperirile științei, în general, și ale biologiei moleculare, ale biofizicii și ale geneticii, în particular (posibilitatea clonării ființei umane pornind de la ADN-ul celular sau posibilitatea folosirii celulelor stem în terapie), au creat o rampă de lansare în abordarea bolilor, în virtutea căreia, medicul este propulsat în față, asumându-și dreptul de vindecător. Noi medicii, uităm adeseori, că suntem simpli terapeuți și nu vindecători, fie că este vorba de actul medical conservativ sau de actul chirurgical, care presupune o intervenție sângerândă.

Vindecarea este un proces de reabilitare a funcțiilor alterate sau de refacere a structurilor lezate, proces care se desfășoară în virtutea programelor speciale setate sau programate de Creator în computerul celulei – nucleul, programe activate de credința în Cuvântul Său, în remediile naturale care aparțin Creației și de folosirea înțeleaptă a acestora.

Aceste programe sunt virusate sau bulversate de stilul de viață nesănătos, marcat de informații nesănătoase, ce se adresează celor cinci analizatori sau simțuri, care reprezintă cinci porți de intrare ale sufletului – ochii (analizatorul vizual), urechile (analizatorul auditiv), nasul (analizatorul olfactiv), gura (sediul analizatorului gustativ), tegumentul sau pielea (analizatorul tactil).

Recuperarea sănătății somato-psiice presupune devirusarea computerului celular și resetarea programelor acestuia, înainte de toate, prin reîntoarcerea la Dumnezeu și prin reconsiderarea, atât a valorilor morale ale celor 10 porunci, cât și a legilor naturale, care guvernează natura și ființa umană. Presupune reconsiderarea și utilizarea în profilaxia și terapia bolilor a evantaiului bogat de remedii naturiste ce aparțin Creației: dieta edenică (Geneza 1:29), plantele medicinale, apa, soarele, aerul, argila (lutul), munca echilibrată și exercițiul fizic, odihna, muzica, sacroterapia (studiul Bibliei, rugăciunea, meditația creștină și postul).

Dumnezeu îl cheamă pe om din starea sa păcătoasă la o viață curată și sănătoasă: „*Voi fiți dar desăvârșiți, după cum și Tatăl vostru cel ceresc este desăvârșit.*” (Matei 5:48)

Există posibilitatea ca omul să împlinească acest deziderat al vieții?

Desigur, există!

Soluția unică aparține Mântuitorului nostru, Domnul Isus Hristos și orice om o poate găsi în Cartea cărților – BIBLIA. „*EU sunt CALEA, ADEVĂRUL și VIAȚA. Nimeni nu vine la Tatăl decât prin Mine.*” (Ioan 14:6)

Fie ca ochii noștri, măcar în ceasul durerii, să privească cu deplină încredere la Cel ce este „*Căpetenia și Desăvârșirea credinței noastre*” (Evrei 12:2) – Maestrul tuturor doctorilor – Domnul și Mântuitorul nostru Isus Hristos.

Așa să ne ajute Dumnezeu!

Autorul

II. ECOURI PESTE TIMP

Eu am plecat din Eden, dar Edenul nu a plecat din mine. Cei 11 ani, pe care i-am trăit, împreună cu familia, în compania celor năpăstuiți de boală, mi-au amprentat profund și pozitiv viața, ajutându-mă să înțeleg, pe deplin, un adevăr sublim. Și anume, că viața aceasta are valoare, doar în măsura în care ești dispus și hotărât să-ți arunci propria viață în brazda nevoilor oamenilor. Nu există obiectiv mai nobil și mai măreț decât acela de a-ți jertfi viața pentru salvarea celor din jurul tău, care pier datorită neștiinței, ignoranței sau neputinței.

Este surprinzător faptul că, atunci când oamenii se confruntă cu diverse crize, familiale, financiare etc., sunt, în general, dispuși să accepte sacrificii serioase pentru a salva situația. Ce trist că, atunci când este vorba despre o criză de sănătate, atunci când pacienții se confruntă cu diverse boli, adeseori foarte grave, încep să negocieze atât relația pe verticală cu Dumnezeu și întoarcerea la El, cât și eventualele schimbări în stilul de viață și în dietă, propuse de medicul curant. După experiența consistentă a celor unsprezece ani petrecuți în Clinica „Eden” din Breaza, județul Prahova, unde am abordat, valorificând repertoriul naturist, o patologie foarte diversă, pot să spun că, pentru mulți pacienți, mai ales în cazul celor cu boli grave, a fost mult mai ușor să facă schimbări mari, radicale, decât cosmetizări sau schimbări moderate în stilul de viață și în dietă. Mulți pacienți, nefiind hotărâți să accepte schimbările majore pe care le-am recomandat, nu au experimentat efecte pozitive semnificative, în planul recuperării din boală, care să-i motiveze să fie consecvenți în demersul început. Ba mai mult, cosmetizările sau schimbările de suprafață în dietă și în stilul de viață n-au făcut altceva decât să genereze în viața pacientului o stare de frustrare, de neîmplinire, de continuă murmurare și nemulțumire, care au amprentat profund comportamentul emoțional al acestuia. Acest gen de pacienți s-au simțit niște nefericiți, pentru că nu mai puteau să bea sau să mănânce tot ce și-ar fi dorit. Unii dintre ei și-au exteriorizat trăirile lor emoționale, vizavi de schimbările radicale în dietă și stilul de viață pe care le-am recomandat, mărturisindu-mi: „Domnule doctor, mi-ați luat și ultima plăcere din viață”. Întrebând care este aceasta, mi-au spus că era vorba despre mâncarea de carne. În cele mai multe cazuri, la această categorie de pacienți, prognosticul, evoluția și finalitatea bolii au fost infauste. Atunci când pacienții au avut o mare disponibilitate în a accepta schimbări radicale în viață, implementând dieta și stilul de viață edenic, restabilind comuniunea pe verticală cu Maestrul tuturor doctorilor, Domnul Isus Hristos, au experimentat adevărate miracole în boli foarte grave, boli în fața cărora medicina alopată, convențională, nu a mai avut recursuri. Un segment important din pacientura din „Eden” aparține acestei cohorte de pacienți fericiți, care au cunoscut în mod personal ce mare este Dumnezeu. Pentru ei, Domnul Isus nu este doar un Mântuitor al oamenilor, în general, ci este un Mântuitor și un Doctor personal. Mărturisirile scrise de acești pacienți, care au trecut prin valea umbrei morții, sunt grăitoare și mobilizatoare, în acest sens, pentru

toți pacienții și în mod special, pentru cei năpăstuiți de boli grave, în fața cărora medicina convențională este neputincioasă. Acestea sunt nu doar mărturisiri, ci veritabile mesaje de încurajare care vin în întâmpinarea S.O.S.-ului lansat de pacienții naufragați în culoarele întunecate ale bolii, unde nu mai întrezăresc nici o speranță și nici nu mai văd Soarele vindecării, dincolo de norul de suferință. Comentariile ar fi de prisos.

De aceea, în cele ce urmează, pacienții au cuvântul.

CU ISUS PRIN VALEA UMBREI MORȚII

(Mariana Măerean, Șimleul Silvaniei 2010)

Mă uit în urmă în viața mea și văd negru, o pată imensă de întuneric. Sunt zilele în care am suferit cumplit, lovită de o boală crudă, nemiloasă. Am fost o ființă veselă, plină de viață, care mă bucuram de zăpadă și de fiecare primăvară împreună cu cei dragi, până într-o zi ... când o boală cumplită și-a pus amprenta pe mine și familia mea.

Doresc să vă împărtășesc experiența mea, pentru a vă arăta că fără Dumnezeu nu ajungem departe, chiar dacă ne bucurăm de viață, pentru o perioadă de timp. Despărțiți de El nu ajungem niciodată la destinație, nu ne atingem scopul pentru care am pornit la drum, ci revenim, cu durere și regrete, în același punct de la care am plecat.

Am 32 de ani, iar în urmă cu 12 ani am fost diagnosticată cu o boală malignă – limfom Hodgkin stadiul III A, scleroză nodulară. Am fost operată la Spitalul Oncologic din Cluj, am făcut toate tratamentele posibile, dar starea mea era din ce în ce mai gravă. Am fost operată de două ori supraclavicular, deoarece prima probă a fost neconcludentă. Când trebuia să fiu operată a doua oară, a fost groaznic. Am fost pusă pe masa de operație, iar după câteva minute m-au dat jos și au pus o altă bolnavă în locul meu. Am stat câteva ore la reanimare, așteptând să-mi vină rândul, timp în care tremuram toată și simțeam că nu mai rezist. Aveam o stare de neliniște și de tulburare, îmi era frică de ce va urma, cum va decurge operația, cum vor fi analizele; îmi veneau în minte o mulțime de gânduri, de care nu mă puteam elibera.



După operație, deși a fost relativ ușoară, pentru că mi-au luat doar probă pentru analize, nu m-am simțit bine. Era după-amiază, iar doamna doctor oncolog era deja plecată acasă. Mă simțeam foarte rău, nu știam de mine nimic. Mama, fiind cu mine, a chemat asistentele să mă vadă și să facă ceva. Dumnealor au chemat medicul care m-a operat. Domnul doctor a venit, s-a uitat la mine și a spus că totul este bine și că o să-mi revin. La câteva ore după operație, mă simțeam și mai rău; îmi amintesc că îl strigam, din când în când, pe soțul meu, care, din păcate, din cauza serviciului, a ajuns doar spre seară. Văzând că starea mea se înrăutățește, mama a intrat în panică, nu știa ce să mai facă. O doamnă bolnavă din salon îmi masa mâinile și picioarele, în speranța că o să reacționez într-un fel, timp în care mama plângea și striga pe holuri că fata ei moare și nimeni nu face nimic, striga după un ajutor. Au venit iar asistentele și au chemat medicul de gardă. Aveam tensiunea arterială 40 cu 30. Mi-au administrat de urgență o perfuzie, după care, l-a scurt timp, mi-am mai revenit, dar m-am simțit foarte slăbită câteva zile. Nu știu ce s-ar fi întâmplat dacă medicul de gardă nu mi-ar fi administrat acea perfuzie. Nu doresc să mai trec niciodată prin așa ceva sau mama mea să mai fie nevoită să sufere, atât de mult, ca în acele momente.

Am stat în spital o lună, așteptând rezultatul analizelor. La examenul tomografic s-au evidențiat multiple adenopatii mediastinale, undeva în cavitatea toracică, între diafragm, stern, coloana vertebrală și plămâni și adenopatii lomboaortice. Eram plină de noduli canceroși, la gât, sub braț și inghinal. Eram grav bolnavă, dar eu nu știam încă nimic. Soțul meu mi-a zis că totul a ieșit bine, doar că trebuia să fac câteva perfuzii, pentru întărire. Nu avea puterea și nu găsea momentul potrivit pentru a-mi spune adevărul. Am început citostaticile, după care m-am simțit foarte rău. Nu puteam mânca, vomam întruna, eram amețită și nu puteam sta în picioare. Nu se pot descrie, în cuvinte, acele stări, pe care le-am trăit în acele momente.

Țin minte că, odată, când am ajuns acasă, de la Cluj, după ce făcusem o perfuzie, soțul îmi cumpărase un trening foarte frumos și voia să-mi facă o surpriză. Mi l-a arătat, m-a îmbrăcat cu el și mi-a zis, fericit, că-mi stă foarte bine. Eu mă simțeam foarte rău și l-am rugat să-l dea jos de pe mine, pentru că nu mă puteam bucura de nimic, deși, în altă situație, aș fi fost încântată și mulțumită.

Am dorit să relatez această minoră întâmplare ca un semn de alarmă pentru cei care au sănătate, dar care nu se îngrijesc de ea. Putem să avem toată lumea la picioarele noastre, dar dacă nu avem sănătate nu avem de fapt nimic. „*Și ce ar folosi unui om să câștige toată lumea, dacă și-ar pierde sufletul? Sau, ce ar da un om în schimb pentru sufletul său?*” (Matei 16:26)

Abia mai târziu, am aflat, întâmplător, rezultatul analizelor și am realizat că, la doar 21 de ani, am cancer destul de avansat. Am plâns câteva zile întruna, totul era pierdut pentru mine, parcă se sfârșise lumea. Soarele nu-și mai avea strălucirea lui, florile erau triste, fără culoare ... totul era lipsit de lumină și mângâiere; era un gol pretutindeni, totul era pustiu, fără viață. Un nor imens plana peste familia mea. Fericirea, pacea, zâmbetul, liniștea, care până atunci domneau, au fost retezate de această boală neiertătoare. Ce momente nefericite am trăit

atunci! Câtă frică, câte îndoieli... lacrimi și iar lacrimi. Mă înfior și doar când mă gândesc la acele zile, la acel spital, în care nu am avut liniște. Noaptea erau prea lungi și dureroase, nopți în care, de multe ori, nu închideam ochii nici pentru o clipă. Ziua mi se făcea rău, așteptând la toate ușile pentru alte și alte investigații și tratamente.

Eram căsătorită de aproape 2 ani, eram așa tineri, aveam atâtea planuri de viitor, care s-au spulberat, odată cu această nefericită veste.

Ce puteam să mai sper? Eram așa de triști și de supărați amândoi ... Viața pentru mine parcă se încheiase atunci, la aflarea diagnosticului cumplitei boli, chiar dacă, încă mai respiram.

Am continuat tratamentul cu doar câteva citostatice, pentru că nu le suportam. Mi s-a mărit mult ficatul și poate au mai fost și alte probleme, dar pe mine nu m-au informat. Am fost trimisă de la o ușă la alta, de la un medic la altul, la directorul spitalului de câteva ori, iar, în final, au decis să nu mai fac citostatice și să continui să fac raze pe mediastin și gât. Au reînceput stările de rău, de vomă și, în plus, aveam arsuri în gât, care au persistat 21 de zile, cât timp am făcut razele. Stăteam mai mult în pat, eram foarte amețită și aveam dureri de cap interminabile.

Drumurile până la Cluj mi se păreau foarte lungi și chinuitoare. De multe ori, porneam de acasă la ora 4 dimineața, pentru că zăpada era foarte mare. Noi eram primii care făceam drum prin acel omăt, de care trebuia să mă bucur, dar care, pentru mine, atunci, era un chin.

Am stat în spital luni de zile, timp în care plângeam mereu; mama a stat foarte mult cu mine, mă ajuta și mă încuraja. Simțeam că totul era fără sens, nu mă puteam bucura de nimic. Cum puteam să am o speranță, când, oriunde priveam cu ochii vedeam doar suferință, oameni fără păr pe cap, abia mergând pe picioare, care luptau cu toate puterile să mai trăiască. Erau bolnavi mult mai în vârstă decât mine, eu eram cea mai tânără. Poveștile de viață ale fiecărui bolnav, pentru că, fără să vreau, le auzeam, mă îngrozeau, mă făceau să-mi fie și mai mult frică de ce va urma și să nu mai sper, nici o clipă, că-mi voi reveni. O zi petrecută într-un spital oncologic te lasă fără respirație, fără cuvinte. Acolo îți dai seama ce înseamnă să fii bolnav, să suferi. Doar privind în jurul tău, realizezi că viața este ca un fir de iarbă, azi verde, mâine uscat.

Momentul când am văzut pe pernă fire de păr, mi-a luat toată puterea, pe care o mai aveam, de-a lupta.

Aici am trăit cele mai grele momente din viața mea. Când trebuia să-mi iau rămas bun de la soțul meu, inima mi se rupea în două. Mă temeam că nu va mai fi „data viitoare”. Deși toată familia îmi era alături, simțeam în suflet o mare durere ... durerea despărțirii. Nu puteam accepta că-mi voi părăsi soțul și pe toți cei dragi. Mă gândeam la marea durere pe care avea să le-o pricinuiască plecarea mea și cât de greu le va fi să o suporte. A fost în mine o luptă continuă. Ce puteam face? Toți din jurul meu erau neputincioși. Mama îmi spunea că, dacă ar putea, ar lua de la mine toată durerea și suferința să le poarte ea în locul meu, dar acest lucru nu era cu putință. Ce n-ar face o mamă pentru copilul ei? Însă nici o ființă omenească nu putea face absolut nimic.

Într-o zi de vineri m-a vizitat soțul la spital, în Cluj. Am mers la un hotel, unde am stat până duminică. Mă simțeam foarte rău, nu puteam mânca nimic și eram foarte slăbită. În ciuda stării mele, nu am ezitat să deschidem Biblia. Eu stăteam întinsă în pat, iar soțul pe genunchi lângă mine, plângând amândoi și, ținându-ne strânși de mână, ca în ultimele clipe, am început să ne rugăm pentru ca Dumnezeu să facă o minune, numai să nu ne despartă, iar dacă nu este voia Lui să mă vindece, să ne ia pe amândoi, să fim împreună, chiar și fără suflare.

În acele clipe de tăcere, în care se auzeau doar plânsetele și suspinele noastre, am deschis Biblia de mai multe ori. De fiecare dată găseam scris despre Sabat. Atunci, în acele momente de durere, Dumnezeu ne-a luminat ochii spre adevăr și am aflat mai multe lucruri despre ziua de odihnă.

„Dumnezeu a binecuvântat ziua a șaptea și a sfințit-o, pentru că în ziua aceea S-a odihnit de toată lucrarea Lui, pe care o zidise și o făcuse”. (Geneza 2:2)

„Să păziți legile și poruncile Mele: omul care le va împlini, va trăi prin ele. Eu sunt Domnul”. (Levitic 18:5)

Atunci, I-am promis lui Dumnezeu că mă voi preda Lui, doar să mă vindece. Dumnezeu mă iubește atât de mult, fapt pentru care încă sunt în viață, încât a acceptat ca eu să pun condiția: „dacă Dumnezeu mă va vindeca, îmi voi preda viața în mâna Lui”. Deci, am pus condiția vindecării prima dată și iubirea nemărginită a acceptat condiția pusă, deși am învățat mai târziu că Domnului nu trebuie să-I punem condiții. Am ajuns să-L cunosc pe Hristos, într-o zi, când, din punct de vedere omenesc, speranțele de viață erau undeva, departe, sau nu existau deloc.

Ajunsă acasă din spital, cei dragi au insistat să merg să fac un tratament naturist unde voi fi îndrumată și supravegheată de un medic foarte bun, doctorul DORU LAZA. Nu am vrut să merg la început, consultând până atunci mai mulți medici nutriționiști, dar fără nici un rezultat. Credeam că nu merită să mai încerc, pentru că n-am să mă vindec niciodată. Eram neîncrezătoare și am făcut acest lucru doar pentru cei care mi-au fost mereu alături, în special pentru soțul, părinții și frații mei, pe care îi vedeam stingându-se ca o lumânare, odată cu mine.

Într-o zi cu zăpadă și frig, am pornit la drum, cu o mică speranță în suflet, gândindu-mă că, poate, mai am o șansă să trăiesc.

De câte ori voi avea ocazia, voi descrie acea stare sufletească pe care am simțit-o în momentul întâlnirii cu domnul doctor. Cu pași rari, tremurânzi și cu emoții, am intrat în holul clinicii. Era liniște, curățenie, erau flori. Am pășit încet, uitându-ne într-o parte și-n alta, dacă nu cumva am greșit, pentru că ne așteptam să ajungem într-o atmosferă de spital. La un moment dat, de undeva de la etaj, s-a auzit o cântare minunată. Parcă intrasem în rai, iar un cor de îngeri ne făcea primirea. Atât eu, cât și soțul am rămas pe loc, uimiți de ce se întâmpla, iar în suflet am simțit o liniște, cum nu mai simțisem niciodată până atunci. Am fost întâmpinați de zâmbetul cald și blând al unei doamne foarte drăguțe, care ne-a condus în încăperea unde se afla domnul doctor. Am rămas fără cuvinte, când am văzut că domnul doctor DORU LAZA predica din Biblie. Mi se părea ceva

neobișnuit ca un doctor să predice și să se roage, dar mi-a plăcut foarte mult și, din acel moment, am avut foarte mare încredere în dânsul.

Primele cuvinte încurajatoare, pline de viață pe care mi le-a adresat, mi-au dat curajul de a merge înainte: „*Binecuvântează, suflete pe Domnul, și tot ce este în mine să binecuvânteze Numele Lui cel sfânt! Binecuvântează, suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui! El îți iartă toate fărâdelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale*”. (Psalmii 103:1-3)

Atunci mi-a renăscut speranța.

Tot acolo am aflat că fructele, legumele, cerealele, zarzavaturile și nucile sunt dieta aleasă, pentru noi, de Creatorul nostru. Am învățat despre importanța apei, aerului, soarelui, exercițiului fizic, cumpătării, odihnei, stăpânirii de sine și încrederii în marea putere divină. Dumnezeu nu este nimicitorul, El este Cel care, clipă de clipă, lucrează pentru a ne reface, dar pentru aceasta trebuie să avem credință, să ne lăsăm viața în mâna Lui, să ne rugăm să ne dea putere, voință și curaj, pentru a ne schimba obiceiurile, pentru a ne schimba total stilul de viață. Trebuie să luptăm cu toate forțele, să nu ne lăsăm conduși de cel rău, să luptăm cu el, iar învingându-l, să obținem cea mai măreață biruință. Domnul doctor, călăuzit de Dumnezeu, m-a învățat să gândesc pozitiv, să înving boala, stresul, depresia, tristețea, neliniștea, nemulțumirea, neîncrederea și să-mi las viața în mâna Creatorului.

M-a învățat că Domnul Isus Hristos este dătătorul de viață, după cum spune și versetul: „*Eu sunt Domnul care te vindec*.” (Exod 15:26). Cu o alimentație corectă și cu Isus Hristos alături, viața mea a devenit fericită și sănătoasă.

La început îmi puneam întrebarea „de ce eu?”, dar acum știu că am fost aleasă de Dumnezeu pentru a-L cunoaște. El m-a supus la această încercare și, în acest fel, L-am cunoscut pe Marele Vindecător. În același timp, sunt și tristă, cu gândul la cei din jurul nostru care nu-L cunosc pe Hristos, care nu cunosc adevăratul sens al vieții.

Acolo în Eden, am întâlnit acest doctor, un om cu o credință, trăită prin fapte, înțelept, zămbitor, cu simțul umorului, cu o față senină, amabil și cu multă încredere în Dumnezeu. Îndrăzneam să-l întreb orice, pentru că, de fiecare dată, îmi răspundea calm și din toată inima, la orice întrebare. Vedeam că face cu drag și din toată inima această meserie, că simte durerea fiecărui bolnav, pentru că își iubește aproapele. Mie, personal, mi-a transmis toate acestea, cât timp am fost sub supravegherea dânsului, apoi, de fiecare dată când îl sunam și eram deprimată, îmi transmitea acele încurajări de care aveam nevoie și, niciodată, nu uita să-mi spună să am încredere în Dumnezeu, că El știe ce este cel mai bine pentru noi.

Acea zi, pe care n-am să o uit niciodată, a fost ziua în care am început o nouă viață.

Domnul doctor m-a ajutat foarte mult. Pe lângă faptul că m-a tratat de această nemiloasă boală, m-a făcut să înțeleg care este sensul vieții, că fără Isus Hristos, viața este doar umbră și întuneric.

Am început încrezătoare tratamentul. În acele 14 zile petrecute alături de domnul doctor, am aflat că, pe lângă boala trupească de care sufeream, mai aveam o boală, mai gravă, cea din sufletul meu. Cuvintele domnului doctor, care îmi vorbea mereu despre Cel care a murit și a înviat, pentru ca noi să putem fi salvați, îmi vor rămâne mereu în minte și inimă.

Am continuat acasă tratamentul prescris de domnul doctor DORU LAZA, timp de un an. Mi-a fost foarte greu. În fiecare zi făceam băi, dușuri, frecții, gimnastică, împachetări cu lut, beam multe sucuri, ceaiuri și mâncam doar crudități. Uneori, când soțul era de serviciu și nu aveam pe nimeni să mă împacheteze în lut, mă chinuiam singură, iar la sfârșit, îmi înfășuram mâna murdară de lut într-un prosop și stăteam așa, câteva ore, până trebuia să iau lutul jos. De multe ori simțeam că nu mai pot și îl rugam pe soțul meu să-l sune pe domnul doctor să-i comunice starea mea, iar el îmi spunea să mai țin încă o zi, iar apoi o să-l sune, dar n-a făcut niciodată acest lucru. Plângeam și mă rugam foarte mult ca Dumnezeu să-mi dea putere să pot urma acest regim, până la sfârșit. Uneori, eram foarte agitată, nervoasă și nu puteam dormi, nimeni, parcă, nu-mi făcea pe plac. Doream să mănânc mâncare obișnuită, să mănânc carne, mezeluri, lapte, ouă. Nu eram obișnuită cu noul stil de viață.

Culoarea mea preferată este verdele și îmi plăcea să beau sucurile și ceaiurile dintr-o cană de culoare verde. Odată, s-a întâmplat ca soțul să nu-mi aducă ceaiul în această cană și l-am trimis să-mi schimbe cana. Pe când mi-a schimbat cana, mi se părea că nu este ceaiul destul de cald, apoi destul de dulce. Și așa, îl făceam să meargă de câteva ori la bucătărie, iar el mergea, fără să zică nimic, numai să fiu eu bine. Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru că mi-a dat un soț minunat, care mi-a fost alături în cele mai grele și mai chinuitoare momente ale vieții mele.

La sfârșitul tratamentului, analizele îmi erau foarte bune. Am fost foarte fericiți, a meritat efortul pe care l-am făcut și-l mulțumim lui Dumnezeu, pentru că nu ne-a lăsat să renunțăm, ci ne-a dat putere, în fiecare zi, să mergem mai departe. După terminarea tratamentului, am introdus în meniu o mâncare fiartă/zi. La fel mănânc și azi, 80% crudități și 20% fiert, iar în fiecare an, urmez 1, 2 sau 3 luni de crudități; nu aş putea să mănânc altceva, n-aş putea trăi fără fructe și legume crude, în fiecare zi.

A fost nevoie de multă muncă, mult exercițiu, ca să ajung la finalul acestei alergări și să fiu învingătoare.

Un sportiv face mult antrenament și multe pregătiri, pentru a ajunge la performanțe, cu atât mai mari eforturi ar trebui să facem noi, pentru sănătatea noastră.

„Odată, cineva l-a întrebat pe un campion la atletism, dacă ar putea să devină și el un mare atlet. Campionul i-a răspuns: Desigur, tot ce trebuie să faci este să alergi zilnic 24 km, șase zile/săptămână, iar în ziua a șaptea, să alergi 40 km. Fă așa timp de un an și vei avea șanse să devii un mare atlet.” Pavel ne încurajează „[...] să alergăm cu stăruință în alergarea care ne stă înaintea.”

(Evrei 12:1). Apostolul Pavel ne vorbește despre o cursă foarte importantă, iar pentru aceasta, trebuie să avem atât sănătate fizică, cât și sufletească, iar această sănătate vine în urma exercițiilor din fiecare zi. Atât în lupta pentru sănătatea fizică, cât și în cea spirituală, trebuie să avem reguli, stabilite în prealabil, să avem o țintă pe care dorim să o atingem și să renunțăm la tot ce ne împiedică să ne atingem ținta pentru care am pornit în alergare. „Când ne punem o țintă mică, nu vom atinge decât un standard mărunț.” (*Ellen G. White, Educație*)

Timp de doi ani, după ieșirea din spitalul oncologic din Cluj, nu am mai fost la niciun control. Nu am mai dorit nici să mai aud de așa ceva. La insistențele soțului, am mers, pentru că-mi spunea că este bine să mă aibă în evidență, să merg totuși de curioasă, să aud ce zic medicii despre situația mea. Nu le-a venit să creadă când m-au văzut. M-am întâlnit pe hol cu asistenta șefă, m-a întrebat unde am fost atâta timp și mi-a zis că au crezut că „am dat ortu’ popii”. I-am povestit, în mare, ce am făcut și nu i-a venit să creadă.

A fost informată, repede, doamna doctor despre mine, m-a trimis la analize și m-a consultat să vadă dacă mai am noduli la gât și sub braț. Știam că nu-i mai aveam, dar am fost mai liniștită, știind că mă consultă un doctor oncolog, cu multă experiență, un doctor foarte priceput, care mi-a confirmat că, într-adevăr, nu mai am nodulii. Toate analizele au ieșit foarte bune, iar doamna doctor mi-a zis: „Nu știu ce ai făcut, dar bravo ție”. De atunci merg în fiecare an la control și, de fiecare dată, totul îmi iese foarte bine, iar doamna doctor este foarte mulțumită.

Anii au trecut, iar eu m-am simțit în fiecare zi tot mai bine. În tot acest timp am citit Biblia. Cu cât citeam mai mult, cu atât nu aveam liniște sufletească, pentru că știam că adevărul stă scris acolo și nu puteam să-l ignor, iar eu nu am făcut nimic din ce i-am promis lui Dumnezeu. Nu mi-am ținut promisiunea, cu toate că doream să fac acest lucru din suflet, nu numai ca să respect o promisiune.

Totul a intrat în normal în familia mea, eu eram bine, țineam regim în continuare, dar n-am făcut un singur lucru: să îmi predau viața în mâna lui Dumnezeu. Nu aveam liniște sufletească, nu puteam dormi noaptea. Eram mereu cu gândul și inima la Cel care m-a vindecat. Dar eu? Ce am făcut? Printre care leproși mă număram eu? Bineînțeles, printre cei nouă, care nu s-au întors să-I mulțumească lui Isus, să-I dea slavă. Trupește, în mod miraculos, s-au vindecat toți zece. Dar sufletește? Cei nouă au rămas bolnavi, au uitat de Vindecătorul și s-au întors la viața lor.

Dar ce fericire a fost pentru acel lepros care s-a întors la Hristos, care a căzut cu fața la pământ, slăvind-L cu glas tare și mulțumindu-I că, pe lângă vindecarea trupeză, a primit-o și pe cea sufletească.

Timpul a trecut. Am reușit să mă angajez. Îmi plăcea munca pe care o desfășuram, mă simțeam foarte bine fizic și asta, până într-o zi, când rezultatele analizelor nu erau așa cum mă așteptam. Erau chiar foarte rele. Am plâns și m-am necăjit foarte mult pentru că mă temeam că Dumnezeu nu-mi va acorda a doua șansă. Dar nu a fost așa. Dumnezeu mi-a arătat, a doua oară, că poate face ce vrea

cu mine și că viața mea depinde numai și numai de El. Atunci, mi-am dat seama că Dumnezeu iarăși a lucrat și m-am hotărât, în acel moment, că voi face pasul pe care ar fi trebuit să-l fac de mult, că voi merge sâmbăta la biserică.

La îndemnul domnului doctor DORU LAZA am început să țin iarăși regim cu sucuri, crudități, împachetări cu lut, băi, dușuri, timp de șase luni. M-am rugat foarte mult ca Dumnezeu să mă ierte, pentru că nu am făcut ce I-am promis și să-mi dea putere să urmez tratamentul în continuare, să-mi mai dea încă o șansă ca să trăiesc și-L voi lauda, Îl voi urma și Îi voi mulțumi mereu. După șase luni de tratament, numai cu crudități, rezultatul analizelor a fost: remisiune completă. Un doctor poate prescrie tratamente, poate face o operație, dar numai Dumnezeu este Cel ce vindecă.

Bucuria mi-a fost nespusă, iar la ieșirea din spital, m-am uitat spre cer, am împreunat mâinile și, plângând de fericire, i-am mulțumit lui Dumnezeu că mi-a ascultat rugăciunile și mi-a dat încă o șansă să mă bucur de viață și sănătate. Atunci, am luat decizia de-a nu mai amâna împlinirea hotărârii mele de a-L urma pe Dumnezeu, iar după foarte puțin timp am făcut legământul cu El prin botez. Mulți din familia mea nu au fost de acord să fac acest pas, să-L urmez pe El, așa cum am făcut-o. Ce ar fi trebuit să fac? Să merg mai departe fără Dumnezeu, pentru că El oricum mă ajută și mă iubește sau să-L urmez și să-I slujesc toată viața? Alegerea pe care am făcut-o, pentru mine, a fost egală cu a alege viața.

Azi, mă simt minunat. Sunt vegetarian și voi continua toată viața regimul prescris de domnul doctor, în urmă cu 11 ani, care, de fapt, nu mai este un regim, ci un stil de viață. Am uitat durerea și suferința, dar nu L-am uitat pe Cel care m-a binecuvântat cu sănătate și viață ... pe Vindecătorul spiritului, sufletului și trupului.

Am aflat în Hristos vindecare, atât pentru spirit și suflet, cât și pentru trup. Dumnezeu dorește vindecarea totală a ființei noastre: vindecarea spiritului, a sufletului și a trupului. Dacă noi nu ascultăm de legile sănătății, cum putem să-L strigăm pe Dumnezeu să ne ajute în necaz, să ne ofere vindecare?

Vreau să spun că îmi doream foarte mult și vindecarea sufletească, care este foarte importantă. Tânjeam după acel Izvor de pace și liniște lăuntrică, de siguranță, doream ca balanța vieții mele să fie în echilibru și să am o legătură personală cu Dumnezeu. Noi, oamenii, am face orice pentru vindecarea trupească, pentru sănătatea fizică, dar, pentru sufletul nostru câte ar trebui să facem? Cât ar trebui să luptăm pentru acea vindecare sufletească? Este greu să lupți cu cel rău, dar să nu ne lăsăm învinși, ci să luptăm cu toată forța, să alungăm din inimă tot ce ne poate ține departe de Dumnezeu, să alungăm ura, egoismul, răzbunarea, mândria și ochii să ne fie îndreptați doar spre singura țintă: Isus Hristos.

Să ne punem pe genunchi și să-I cerem Celui Atotputernic viață, sănătate, înțelepciune și să-Și reverse harul Său peste noi, ca să putem înțelege Cuvântul Său și să-L putem urma.

În urma a tot ceea ce mi s-a întâmplat, am învățat că fiecare zi este un dar prețios din partea lui Dumnezeu. Indiferent că suntem sănătoși sau bolnavi, ar

trebui să prețuim fiecare zi și să facem din ea tot ce poate fi mai bun și mai frumos. Boala m-a învățat multe lucruri bune și am învățat să prețuiesc cea mai mare bogăție: viața!

Viața ... ce minunat sună. Este minunat să trăiești, să ai sănătate, să te bucuri de fiecare rază de soare, de fiecare picur de ploaie, de zâmbetul florilor, de mirosul lor, de dragostea celor dragi, de toate binecuvântările ce ne sunt oferite, în fiecare clipă. Am trecut prin multe încercări și dureri, până am ajuns să-mi dau seama că totul este în mâna Lui, iar despărțiți de El nu putem face nimic. Dacă oamenii ar avea puterea să facă ceva ca să rămână în viață, ar face, dar suntem cu toții neputincioși în fața morții. Acum nu-mi rămâne decât să-mi îndrept gândurile spre viața veșnică, iar gândindu-mă mai mult la eternitate, mă voi îngrijora mai puțin de atâta suferință și durere cât există în această lume murdară și întunecată.

Dumnezeu a fost Acela care S-a îndurat de mine, a văzut cât de strâns țineam ca firul vieții mele să nu se rupă. A văzut că eu și soțul meu ne rugăm foarte mult, că ne iubim foarte mult, a văzut durerea din ochii și inima noastră și, ca un Tată iubitor ce este, mi-a mai oferit o șansă, m-a scos din groapă, m-a făcut să mă bucur în fiecare zi de lumină, să mă bucur că mai pot să-mi văd, încă o zi, familia, că, încă o dimineață, îmi deschid ochii și am marea bucurie să-l mai văd o dată pe Dan, soțul meu. Ne culcam plângând și strângându-ne în brațe, pentru că ne era teamă că, dimineața, nu ne vom mai putea privi. Ne rugam Celui Atotputernic să-mi mai dea măcar o zi, ne priveam în ochii încețoșați de lacrimi, fără să spunem nimic, pentru că ochii și inimile noastre rănite spuneau și simțeau totul: multă, multă durere, tristețe ...

Îmi amintesc că, după ce mergea Dan la serviciu, scoteam cheia din ușă ca să poată deschide, în cazul în care inima-mi va înceta să mai bată. Mă uitam pe geam după el, în fiecare dimineață și plângeam, îl urmăream cu privirea, până nu-l mai vedeam. De la serviciu mă suna foarte des; de fiecare dată încercam, cât puteam, să-i ascund durerea în care eram, pentru că nu doream să-l știu suferind. Făceam mari eforturi ca, în ultimele mele clipe, să-l văd fericit. Eforturile mi-au fost în zadar, pentru că ochii îi erau mereu încețoșați, iar zâmbetul ...

Am avut, de multe ori, momente când șchiopătam în credință. Credeam, de multe ori, că este în zadar să mai lupt, îmi era foarte greu, deși credeam în Dumnezeu. Starea în care mă aflam m-a făcut de multe ori să-mi doresc moartea, numai să nu mai sufăr, dar văzându-l pe Dan, făcând orice, numai să mă vindec, mi-am zis că trebuie să lupt, să lupt pentru el. Stătea de multe ori pe marginea patului și mă privea; mă trezeam peste câțva timp, iar el era tot lângă mine, privind-mă. Sunt sigură că la fel de bine l-aș fi îngrijit și eu pe el, în cazul în care ar fi fost el bolnav.

Dragostea nu are margini, „*Dragostea este îndelung răbdătoare, este plină de bunătate: dragostea nu pizmuiește; dragostea nu se laudă [...], nădăjduiește totul, suferă totul. Dragostea nu va pieri niciodată.*” (1 Corinteni 13:4-8). Iubirea noastră, deși a fost pusă față în față cu multe obstacole și greutăți, din toate

punctele de vedere, a răbdat și a luptat până la capăt, am crezut că totul va fi bine în final, pentru că totul era bazat pe dragoste și încredere, iar acestea se sprijineau, la rândul lor, pe Dumnezeu. În ciuda acestor suferințe, iubirea noastră unul pentru altul nu s-a stins, ci arde cu și mai mare flacără și ne-a făcut să ne iubim și să ne respectăm tot mai mult.

În anul 1998, când am început să fac citostaticele, cineva i-a spus mamei mele să nu mă lase să le fac, pentru că n-o să mai pot avea copii. Mama a mers la doamna doctor oncolog și a întrebat-o dacă este adevărat, iar dânsa a întrebat-o, cum de se mai poate gândi la copii, când boala mea este atât de avansată și, bineînțeles, că ne-am gândit, în primul rând să fiu eu bine, nu ne-am gândit nici o clipă la copii în acel moment, dar mama a întrebat totuși ... a dorit să știe.

După începerea tratamentului cu citostatice, nu am mai avut ciclu menstrual 6 ani. În acest timp, am început să merg la mai mulți medici ginecologi la Cluj. Am făcut o ecografie și mi s-a spus că endometrul îmi este prea gros și ar trebui să-mi ia probă să vadă dacă este cancer. Am făcut analize hormonale, nerecomandate de nimeni. Rezultatul primei analize hormonale, efectuate la o clinică din Cluj, l-am primit prin telefon. Doctorul mi-a răspuns foarte rece: „Doamnă, sunteți la menopauză, nu se mai poate face nimic!”. Am fost foarte tristă. Soțul mereu mă încuraja și-mi spunea să mă bucur că sunt sănătoasă, că trăiesc, chiar dacă nu avem copii. Normal că mă bucuram și-I mulțumeam Domnului pentru ce a făcut pentru mine, dar îmi doream din toată inima un copil. Nu puteam accepta ce mi-a zis medicul. Îndurerată și foarte tristă, l-am sunat pe domnul doctor DORU LAZA. Plângând, i-am spus cum mi-au ieșit analizele și l-am întrebat dacă trebuie să merg să-mi facă chiuretajul biopsic. Eram disperată, dar domnul doctor m-a liniștit în câteva minute. Mi-a zis să nu merg să-mi facă acel chiuretaj, iar pentru copii, să nu-mi fac griji, doar să mă rog și să-mi pun încrederea în Domnul și voi putea avea copilul meu. La foarte puțin timp după acestea (2 august 2004) am avut primul ciclu menstrual după o pauză de 6 ani. Am fost foarte fericită, deși nu era regulat, în fiecare lună, a fost un început, erau perioade când aveam doar de câteva ori pe an, nu conta, știam că în corpul meu lucrează Cineva și, cu siguranță, va fi bine.

Am întrebat-o pe doamna doctor oncolog dacă voi putea rămâne însărcinată, iar dânsa mi-a zis, foarte reținută, că voi putea, dar să vedem și părerea medicilor ginecologi.

Am început să refac analizele, să văd cum sunt; erau într-adevăr mai bune, dar tot valori de menopauză, iar părerea medicilor ginecologi era că nu o să pot avea niciodată copii, chiar dacă, poate, voi avea ciclu menstrual normal. Am început să merg la medici și în București, să mai cer și alte păreri, iar răspunsul a fost același: nu voi deveni niciodată mamă. Acolo, în București, au văzut că un ovar începe să funcționeze și prezintă câțiva foliculi milimetrici. Toți medicii mă condamnau și mă judecau pentru că-mi doresc să devin mamă. Din anul 2004 și până în anul 2009 am făcut mai multe analize hormonale și ecografii, la diferiți

medici. Răspunsul era identic la toți: menopauză. Îmi ziceam că nu se poate așa ceva. Dumnezeu m-a ajutat până aici și sunt convinsă că o să mă ajute și de acum înainte. Îmi doream atât de mult să am un copil, încât sufeream ori de câte ori vedeam o mamă și un copil.

Citeam de multe ori în Biblie despre credința Sarei și a lui Avram și-mi ziceam că același Dumnezeu este și azi și poate face și în corpul meu o minune. Deși Sara, din punct de vedere fizic, trecuse de mult de vârsta când ar fi putut avea copii, El a făcut o minune în corpul ei și i-a dăruit copilul făgăduit. „*Este oare ceva prea greu pentru Domnul?*” (Geneza 18:14). Nu este, la Domnul totul este cu putință.

În anul acesta, 2010, ne-am hotărât să mai cerem, pentru ultima dată, părerea unui medic specialist, dar în Ungaria. Am sunat, dar medicul la care doream să mergem avea programări până în octombrie. I-am zis doamnei asistente cu care am vorbit că noi nu dorim tratamente, fertilizări sau inseminări, ci doar un consult și o părere. Asistenta ne-a zis să mergem când dorim, doar să o sunăm înainte cu 2 zile. Nu a mai fost nevoie să mergem, pentru că, în 19 aprilie 2010, am aflat marea veste că sunt însărcinată. De această dată au fost multe lacrimi, dar de bucurie. Rudelor nu le-a venit să creadă, nu mai spera nimeni că, într-o zi, vom fi părinți. Dar noi am crezut mereu în Cel de sus și am continuat să ne rugăm și mai mult.

„*Credința înseamnă să faci un pas chiar dacă nu vezi toata scara.*”
(Martin Luther King)

Când a aflat doamna doctor oncolog acest lucru, mi-a zis că este mulțumită că analizele îmi sunt bune, dar îmi reproșează că am rămas însărcinată, deși eu o întrebam înainte, de câteva ori, dacă pot să am copii, iar răspunsul dânzei a fost afirmativ. Nu știam de ce acum era nemulțumită. Poate că nu se aștepta să se întâmple, niciodată, minunea aceasta. Este un doctor și un om deosebit și poate nu a vrut să-mi ia această speranță.

Când domnul doctor DORU LAZA mă încuraja în acest sens, se baza pe încrederea în Dumnezeu și pe nimic altceva. Cred din suflet că doar Dumnezeu a făcut această minune și-I voi mulțumi toată viața.

M-am rugat foarte mult împreună cu Dan, soțul meu. De fiecare dată îl rugam pe Dumnezeu să ne dăruiască un copil, dar numai dacă este voia Lui, iar nouă să ne dea sănătate și înțelepciune să-l putem crește după placul Lui. Nu ne-am dat bătuți, chiar dacă nu am primit răspuns imediat, nu ne-am pierdut speranța, pentru că știam că Dumnezeu cunoaște mai bine care este timpul potrivit pentru a răspunde. Aproape de fiecare dată, după ce veneam de la un medic ginecolog care-mi spunea că nu voi putea fi mamă niciodată, îl sunam sau îi scriam domnului doctor DORU LAZA, tristețea mea. Îmi era de multe ori rușine să-l deranjez, mă gândeam că de 12 ani, de când am fost pacienta dânsului, a mai avut mii de pacienți, care, cu siguranță, îl sună ori de câte ori au nevoie și nu pot să-l deranjez și eu după atâția ani. I-am explicat domnului doctor că am rețineri uneori să-l sun, iar dânsul m-a asigurat că pot să-l sun oricând am nevoie și că mă ajută cu mare

plăcere. Recunosc că nu consum absolut nimic fără să-l întreb și nu pot să trăiesc fără sfaturile dânsului. Uneori, nu folosesc nici măcar un ceai, fără să-i cer părerea.

Domnul doctor DORU LAZA mi-a spus de multe ori că o să pot avea copilul meu, doar să am credință. Ceea ce m-a făcut să cred și mai mult acest lucru și să nu mă dau bătută au fost câteva cuvinte simple pe care mi le-a scris dânsul, dar care pe mine m-au făcut să fiu foarte încrezătoare și, cum aminteam, m-au făcut să sper că, într-o zi, voi fi mamă. Cuvintele dânsului au fost: „Mariana, nu uita, copiii sunt darul lui Dumnezeu pentru noi oamenii”. De atunci aceste cuvinte au fost în inima mea. Acum pot afirma că așa este, copiii sunt un dar minunat din partea Lui. Recunosc că înainte ne-am gândit să adoptăm un copil, pentru că ne gândisem că poate nu este voia lui Dumnezeu să avem un copil al nostru. Îi ceream Domnului un semn să ne arate ce trebuie să facem, pentru că anii trec, iar odată cu ei și noi. Când domnul doctor DORU LAZA ne-a sfătuit să nu adoptăm nici un copil, nu pentru că nu ar fi un gest nobil, ci pentru a-I permite Lui Dumnezeu să-și dovedească, încă o dată, dacă mai era nevoie, puterea și măreția Sa, ca unic specialist în imposibilități umane, așa cum ne învăța dânsul în clinica Eden, atunci ne-am zis că, acesta este acel semn pe care l-am cerut de la Dumnezeu și, de atunci, nu ne-am mai gândit la adopție.

Azi pot spune foarte fericită că voi fi mamă. Mama ... un cuvânt atât de minunat, doar când îl rostești te face să te gândești la dragoste, fericire, afecțiune, blândețe, răbdare. Este primul zâmbet pe care-l vedem, pentru că, fără el, nu le-am putea vedea pe toate celelalte. Nu-i o stare mai sublimă a unei femei, decât aceea de a deveni mamă.

Din momentul în care am aflat că voi fi mamă, viața mea este alta, eu sunt o altă persoană. Sunt foarte bucuroasă. Este minunat să știu că am o viață în mine, să-mi simt copilul, pe cât de mic, pe atât de puternic. Și faptul acesta m-a schimbat complet. Cine este mamă cunoaște acest sentiment, știe ce simți când vorbești cu el, când împarți sentimentele, când îl simți crescând, când îi simți mișcările ... toate acestea îmi inundă sufletul cu o stare de împlinire sufletească și cu o intensă bucurie.

Suferințele prin care am trecut sunt nimic, pe lângă bucuria pe care o am în suflet și anume, faptul că Îl cunosc pe Cel care conduce acest Univers și speranța că, într-o zi, ne vom întâlni cu Cel care a murit pentru ca noi să putem fi salvați, să avem viață veșnică. În casa noastră este mereu prezentă puterea divină, ne culcăm și ne trezim ingenunchind, rugându-ne și mulțumind lui Dumnezeu pentru tot.

Acestea sunt doar câteva greutăți prin care am trecut, greutăți care mi-au luat ceața de pe ochi și m-au ajutat să privesc viața prin ochii Lui, să văd că trebuie să o trăim din dragoste pentru El, să trăim cu totul altfel. Acum sunt fericită; am un scop pentru care trăiesc, iar acesta este să duc tuturor oamenilor vestea că Isus Hristos face minuni, vindecă de orice boală și acum, nu numai cât timp a fost, fizic, pe pământ, ca om printre oameni. Trebuie doar să ne deschidem bine ochii ca să vedem aceste miracole, pentru că ele sunt pretutindeni. Și doresc să le spun tuturor

oamenilor, că foarte curând, Domnul Isus Hristos va apărea pe norii cerului, pentru a ne lua cu El, în locul pregătit, unde nu există lacrimi, suferință și moarte.

Atunci, când nici o mână omenească nu mai putea face nimic, Hristos și-a întins brațele pentru a mă salva. Gândiți-vă, ce ați fi făcut dumneavoastră în locul meu? Când nici un ajutor omenesc nu mai putea face nimic, iar dumneavoastră, din adâncul sufletului, vă doreați să trăiți, vă doreați viața ... de cine v-ați fi agățat? În acele momente aș fi încercat să mă agăț și de o pânză de păianjen, chiar dacă știam sigur că s-ar rupe, aș fi încercat totuși. Din fericire, am găsit o altă Pânză, m-am agățat de Ea cu toată forța, o Pânză divină, care nu se rupe, care rezistă la cea mai grea durere ... moartea.

În spatele bolii mele stătea mâna Atotputernică a lui Dumnezeu. El a îngăduit să mă îmbolnăvesc, ca să mă aducă mai aproape de El, iar odată cu mine, l-a adus și pe Dan. Am învățat să mă încred în forța divină, care îmi oferă mângâiere, am învățat că El este implicat în viața mea, mai ales atunci când sunt în durere ... când sufăr. El permite boli și încercări, pentru ca noi să învățăm să depindem numai de puterea Lui și să ne punem toate speranțele numai în El. Încercările sunt șansele noastre de a-L cunoaște pe Dumnezeu, iar cunoașterea lui Dumnezeu este secretul unei vieți binecuvântată. În ciuda suferințelor și durerilor, am înțeles, mai târziu, de ce Dumnezeu a procedat așa. El mi-a dat atât de mult: iubire, sănătate, salvare, viață ... totul. Îi sunt recunoscătoare pentru fiecare clipă din viața mea, pentru fiecare lacrimă vărsată și doresc, ca în zilele pe care le-a rânduit să le mai petrec pe acest pământ, să-I aduc slavă, laudă, mulțumire și să spun tuturor oamenilor ce a făcut Hristos pentru mine aici, și ce a făcut Hristos pentru noi toți, pe cruce, la Golgota.

Mă întreb, ce poate fi mai trist în această viață? Trece omul peste orice necaz, peste orice obstacol, dar când este vorba de moarte, nu mai putem face nimic, ne îngrozim de acest lucru pe care nu îl înțelegem și care ne provoacă atâta durere și suferință.

De ce, doar când aceasta ne răpește pe cineva drag sau când suntem chiar noi la un pas de moarte, când nu mai avem nici o putere, când nu putem merge mai departe fără să ne sprijinim de cineva, când ziua este tot noapte, când am vrea din adâncul inimii să nu ne despărțim de cei dragi, ci să-i îmbrățișăm mereu și să le spunem cât de mult îi iubim și ce mult înseamnă pentru noi, când nu vedem decât lacrimi și suferințe, doar atunci apelăm la ajutorul divin, doar atunci ne dăm seama că viața trebuie trăită altfel? De ce doar în aceste momente?

Să nu lăsăm ca lucrurile lumești, fără valoare, care par frumoase și bune, să ne orbească ochii, ci să ne îndreptăm atenția spre lucrurile cerești, care, pe lângă faptul că sunt frumoase și adevărate, sunt veșnice. Să trăim în fiecare zi ca și cum ar fi ultima. Să ne schimbăm total, să fim răbdători, blânzi și iertători cu semenii noștri; să-i iubim la fel cum ne-a iubit El: necondiționat. Să dăruim iubire în fiecare clipă, indiferent de ceea ce primim, să-l vedem pe aproapele nostru mai important decât pe noi. Ce am face oare, știind că mai trăim doar o zi? Eu știu răspunsul,

pentru că am trăit acea clipă, dar vă las pe dumneavoastră să răspundeți la această întrebare. Sunt sigură că fiecare dintre dumneavoastră, cei care citiți aceste rânduri, aveți atâtea lucruri de făcut ... de aceea să fim pregătiți, pentru că nu știm nici ziua și nici ceasul ...

Scriptura spune că oamenii „[...] *trebuie să se roage necurmat și să nu se lase.*” (Luca 18:1); „[...] iar dacă ei simt, vreodată, nevoia să se roage, atunci acel timp este când puterile îi lasă și pare că viața însăși le scapă din mâini. Adesea, cei sănătoși uită de îndurările minunate ce le sunt oferite zi după zi, an după an, și nu-I aduc lui Dumnezeu nici o dovadă de prețuire pentru binecuvântările Sale. Însă, când vine boala, își amintesc de Dumnezeu. Când îi lasă puterile, oamenii simt că au nevoie de ajutorul divin. Iar Dumnezeul nostru îndurător nu se întoarce niciodată de la sufletul care caută cu sinceritate să primească ajutor de la El. Domnul nostru este locul nostru de scăpare, atât în boală, cât și în sănătate.” (Divina vindecare – E.G. White)

Adevărul trebuie să-l avem în inimă, să avem lămpile și vasele pline cu untdelemn, astfel încât, atunci când vom auzi strigarea „*Iată Mirele, ieșiți-I în întâmpinare!*” să fim gata de nuntă, să fim gata pentru veșnicie, pentru o viață nouă, unde nu vor exista lacrimi, suferință și moarte.

„Să fim încurajați de gândul că Domnul trebuie să vină curând. Nu va dura mult, până vom vedea pe Acela în care sunt adunate speranțele noastre de viață veșnică. Și în fața Lui, toate încercările și suferințele acestei vieți vor fi ca nimic...Priviți în sus, priviți în sus și faceți credința voastră să sporească fără încetare.”

Îmi place și m-a încurajat foarte mult versetul din Filipeni 4:13:

„*Pot totul în Hristos care mă întărește.*”

Dumnezeu nu ne cere să renunțăm la ceva ce ne face bine, care este bun pentru noi. El ne cere să renunțăm la ce este rău și vatămă corpul, mintea și sufletul nostru. Este datoria noastră, ca odrasle ale Lui, să ne păstrăm spiritul, sufletul și corpul, în cea mai bună stare de sănătate. Trebuie să renunțăm la obiceiurile noastre rele și să trăim după lumina pe care ne-a dat-o Dumnezeu. De cele mai multe ori, suntem responsabili pentru problemele noastre de sănătate, pentru viața noastră. Fiecare dintre noi avem posibilitatea și libertatea să decidem ce este mai bine pentru noi, iar dacă facem greșeli în alegeri, va trebui să suportăm, mai devreme sau mai târziu, consecințele și ar trebui să recunoaștem atunci că am trăit viața pe care am ales-o. De multe ori, avem tendința să fugim de aceste responsabilități și-o dovedim aceasta, prin indiferența noastră și neglijarea ascultării de legile sănătății și ale fericirii. Încercăm astfel să evadăm într-o lume care ne place, uitând că singurii care pierdem suntem chiar noi, iar prețul este viața noastră, pe care nimeni și nimic n-o va aduce înapoi. Fugim? Dar unde? Unde să ne ascundem?

„*Unde mă voi duce departe de Duhul Tău, și unde voi fugi departe de Fața Ta?*” (Psalmii 139:7)

Eu am fost nevoită să fac schimbări majore și rapide, dar cine nu este încă bolnav și dorește să-și păstreze sănătatea, poate să facă aceste schimbări și treptat. Nu este simplu, avem nevoie de curaj, voință și putere. Trebuie să acceptăm, dacă avem o problemă, să ne asumăm responsabilitatea pentru ea și să depunem toate eforturile pentru a ne schimba. Și cel mai important, avem nevoie de credință, să credem din tot sufletul că Dumnezeu poate să ne dea toate acestea, curajul, voința și puterea de-a ne schimba.

Îmi place comparația care se face între om și automobil. Automobilul ne aduce multe servicii, numai dacă îi respectăm prospectul de utilizare. Dacă vrem ca mașina să aibă viață lungă, trebuie să folosim doar combustibilul pentru care a fost conceput motorul. De asemenea, este necesar să o curățăm, să o spălăm, să o reparăm, dacă este cazul. Am văzut că, de multe ori, un automobil este îngrijit mai bine decât corpurile noastre și, cu bună știință, ne distrugem sănătatea fizică și spirituală.

Viața nu ne întreabă dacă suntem pregătiți să suportăm o boală, un accident, o suferință, pierderea unei persoane dragi. Ne trezim deodată în fața ei, ne confruntăm cu probleme care ne schimbă, dureros, cursul vieții și, de cele mai multe ori, încercăm să ieșim singuri din aceste situații, fără să cerem ajutorul singurului care poate să ne ajute: Domnul Isus Hristos. Atunci când suntem foarte motivați, apare, spontan, acel efort de a ne schimba în comportament, stil de viață și nu numai. Dar, de cele mai multe ori, când pericolul trece, toate acele promisiuni pe care ți le-ai făcut rămân, din păcate, în stadiul de proiect. Pentru ca aceste încercări să nu fie doar încercări ratate, trebuie să ne străduim mult mai mult, să nu mai facem lucrurile greșite pe care le făceam de obicei, să ne abținem de la ele, cu alte cuvinte, să facem toate eforturile necesare pentru a ne schimba, total, stilul de viață.

E greu, dar nu imposibil. Trebuie doar să luăm această decizie și, cu ajutorul Lui, vom găsi puterea să realizăm schimbarea pe care ne-o dorim. Să nu uităm că, la Domnul, totul este posibil, iar efortul nostru de a ne schimba va fi mereu răsplătit. Dumnezeu dorește să stăm lângă El, oricare ar fi boala cu care ne confruntăm, care ne macină, atât trupul, cât și sufletul. Pentru fiecare încercare, durere, suferință trupească și sufletească, Dumnezeu are pregătit un remediu.

Schimbarea stilului de viață nu ar trebui să îngrijoreze pe nimeni. Vă spun, din propria experiență, că se poate. Ar trebui să mulțumim Domnului și să ne bucurăm că există soluții care ne pot ajuta. Să învățăm ce trebuie să facem să nu fim bolnavi, iar dacă, din păcate, deja suntem bolnavi, să învățăm ce trebuie să facem, pentru a ameliora sau trata boala.

Este mult mai ușor și mai ieftin a preveni, decât a vindeca. Cum vom putea lupta cu o eventuală boală, dacă nu avem curajul, voința și puterea să luptăm ca să o prevenim? O vorbă înțeleaptă spune: „Mai bine să previi neplăcerile, decât să te lupți la nesfârșit cu ele”.

Nu mulți dintre noi știm să apreciem și să îngrijim sănătatea, cea mai valoroasă comoară pe care Dumnezeu ne-a dăruit-o. De multe ori, ne dăm seama cât de prețioasă era, abia după ce am pierdut-o. La fel mi s-a întâmplat și mie. Când boala îmi măcina corpul, abia atunci mi-am dat seama ce important este să fii sănătos. Abia atunci am conștientizat cât de favorizați și cât de iubiți sunt cei care au sănătate.

Mie, această boală, căreia nu-mi vine să-i pronunț numele, care mi-a adus atâta suferință, mi-a adus și un mesaj. Nu am luat-o ca pe o pedeapsă, ci ca pe un îndemn de a-L căuta, de-a mă întoarce la Domnul, de a mă preda Lui și de a-L urma necondiționat.

Să-L căutăm pe Domnul cu trupuri sănătoase, pentru că numai așa putem să-L slujim cu adevărat. Să ne schimbăm felul nostru de-a fi, să ne schimbăm stilul de viață, gândirea, fără a fi nevoie să suferim fizic, să umblăm prin spitale, să luăm medicamente cu pumnul și să vărsăm lacrimi de durere.

Să deschidem Biblia, iar El ne va conduce și ne va învăța tot ce trebuie să știm. Tot aici vom descoperi motive întemeiate ca să ne îngrijim de sănătatea noastră. Vom afla că Dumnezeu este interesat și de sănătatea noastră fizică și faptul că sănătatea spirituală este strâns legată de cea fizică.

Să nu uităm să privim uneori înapoi, să revedem adâncimea gropii în care am fost. De ce? Pentru ca să ne reamintim și să nu uităm acea adâncime a suferinței, să nu uităm de unde am fost scoși și, mai ales, să nu dăm uitării, niciodată, iubirea Mântuitorului pentru noi.

Inima mi-e plină de fericire. Am tot ce îmi doresc: o dragoste atât de valoroasă că n-o pot descrie în cuvinte. Nu prin efortul meu, nu prin meritul meu am fost binecuvântată, ci, am primit-o în dar din partea Dumnezeului Celui veșnic. Oricine poate primi acest dar prețios, în orice clipă a vieții, numai să dorească acest lucru.

Sunt fericită să știu că povestea mea i-a încurajat și-i va încuraja și ajuta, în continuare, pe mulți bolnavi, care, ca și mine, au trecut sau trec, prin situații foarte grele.

Am ajuns până aici cu mari eforturi, dar nu am fost singură. În primul rând, L-am avut, aproape în fiecare secundă, pe Marele Vindecător, Domnul Isus Hristos, care a făcut totul.

L-am simțit aproape de mine pe domnul doctor DORU LAZA, care m-a ajutat să fac primii pași pe calea credinței, mi-a prescris tratamentul, m-a supravegheat, mi-a fost alături și s-a rugat pentru mine.

Nu a lipsit, nici o clipă, soțul meu, un om deosebit, care a stat lângă mine zi și noapte și a făcut orice efort ca să trăiesc, să fiu sănătoasă și care mi-a arătat ce înseamnă dragostea adevărată. Alături mi-au fost părinții, socrii, frații, adică, toată familia, cărora le mulțumesc din suflet. Aveam și am, în continuare, mare nevoie de susținerea lor.

Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru lumina fiecărei dimineți, pentru că m-a creat, pentru iubirea și dragostea Sa nemărginită. Îi mulțumesc pentru că mi-a dat șansa să Îl cunosc, să Îl simt și pentru că am privilegiul de a mă numi copil al Său. Îl rog să mă ajute să fiu demnă de acest nume, să-I fiu un slujitor adevărat și plăcut ochilor Săi. De asemenea, Îi mulțumesc, din suflet, pentru cel mai minunat, măreț și prețios dar ... sănătatea. Nu pot să-I aduc recunoștință doar pentru cerul senin, așa că, Îi mulțumesc și pentru norii aducători de ploaie, pentru suferințe, tristeți, pentru lacrimi, fără de care nu puteam vedea soarele. Îmi deschid inima și Îl păstrez mereu în viața mea. Îmi pun toată încrederea și speranțele în El și-L rog să fie, veșnic, prezent în inima mea, a familiei mele și a tuturor oamenilor. Mai mult ca toate, Îi mulțumesc că trăiesc și pot să-L iubesc.

Din suflet îi adresez mulțumiri domnului doctor DORU LAZA pentru tot ce a făcut pentru mine, pentru ajutorul și sprijinul neprețuit al dânsului, pe care mi-l oferă din tot sufletul, de 12 ani, ori de câte ori am nevoie. Îi mulțumesc pentru că m-a susținut prin rugăciuni. Îi mulțumesc pentru că a deschis pentru mine Cartea Cărților și așa am început să cunosc adevăratul sens al vieții. Nu am să-l uit niciodată și mă rog, în fiecare zi lui Dumnezeu, să-l binecuvânteze cu viață, putere de muncă, sănătate, bucurii, să-i păstreze credința, iar binele pe care îl face pentru alții să se reverse asupra dânsului și a familiei sale.

Vreau să închei cu câteva versete biblice, pe care le am mereu în minte și în inimă și care îmi plac foarte mult:

„Doamne, prin îndurarea Ta se bucură omul de viață, prin ea mai am și eu suflare, căci Tu mă faci sănătos și îmi dai iarăși viața. Iată, chiar suferințele mele erau spre mântuirea mea; Tu ai găsit plăcere să-mi scoți sufletul din groapa putrezirii. Căci ai aruncat înapoia Ta toate păcatele mele! Căci nu locuința morților Te laudă, nu moartea Te mărește, și cei ce s-au pogorât în groapă nu mai nădăjduiesc în credințioșia Ta. Ci cel viu, da, cel viu Te laudă, ca mine astăzi.” (Isaia 38:16-19)

„Fiindcă atât de mult a iubit Dumnezeu lumea, că a dat pe singurul Lui Fiu, pentru ca oricine crede în El, să nu piară, ci să aibă viața veșnică.” (Ioan 3:16)

SALVAT PENTRU A AJUTA LA SALVAREA ALTORA

(Familia Chirilă Florin, Mioara, Cristina și Cristian)

Isus Hristos a zis: „*Iată, Eu stau la ușă și bat: Dacă aude cineva glasul Meu și deschide ușa, voi intra la el, voi cina cu el și el cu Mine.*”

(Apocalipsa 3:20)

Nu știu cum ar reacționa alții, dar eu, când mă gândesc în ce chip minunat a lucrat Domnul Isus Hristos pentru a pătrunde în viața mea, în inima mea, în familia mea, nu pot decât să-I mulțumesc și să-L slăvesc prin tot ceea ce voi face, câtă vreme voi mai trăi pe acest pământ. Eu L-am cunoscut pe Domnul Isus într-o perioadă de suferință fizică, pe care, fără să vreau, fără să știu, mi-am provocat-o singur, datorită goanei după lucrurile materiale ale acestei lumi.



Voi reda pe scurt ceea ce a fost.

În 1993, ca orice român dornic de a câștiga mai mulți bani, am înființat împreună cu un prieten o firmă de construcții electrice. Era domeniul meu de activitate, eu fiind inginer energetician. În această firmă am investit tot ce era mai bun în mine și am primit, într-adevăr, multe: bani, relații, putere, o poziție socială, „prietenii” dar și altceva, și anume, pierderea sănătății, relații de familie destul de tensionate, ne folosirea timpului pentru educarea celor doi copii ai mei.

În anul 1999, forțat de deteriorarea sănătății mele (având litiază biliară, gastrită hiperacidă, hipotensiune arterială, stres, fiind și supraponderal), am apelat la medici specialiști din Oradea și Cluj. Am urmat tratamentele prescrise, dar rezultatele au fost nule, recomandarea finală a specialiștilor fiind intervenția chirurgicală. La această recomandare am spus: NU!! În toamna anului 1999 am citit în revista „Formula As” despre o clinică din Breaza, despre care se spunea că tratează orice boală, folosind remedii naturale, și anume: dietă, plante, apă, aer, lut și credința în Dumnezeu. Atunci a intervenit Isus în viața mea și mi-a șoptit: „Du-te acolo!” Au urmat telefoane, programare și iată-mă în data de 3 ianuarie 2000 „bătând” la poarta Fundației Eden. Dar, ajungând acolo, descurajarea a fost totală, pentru că am aflat că este clinica unei biserici „de pocăiți”. După trei zile, am intrat în cabinetul doctorului Doru Laza, pentru a-i mărturisi că mă simțeam „ca un gunoi” în mijlocul aceluia personal care deservea clinica. Mai târziu am realizat că era o a doua întâlnire pe care am avut-o cu Isus, care se manifesta prin acea bunătate și grijă pe care mi-o purta prin intermediul acestor copii ai Săi. L-am

întrebat pe domnul doctor Doru Laza din ce manuale au învățat această bunătate și grijă pentru pacienți, iar el mi-a arătat o singură carte: BIBLIA.

Din acel moment Biblia a devenit pentru mine ziar, TV, teatru, roman și, în același timp, un îndrumător extraordinar în relațiile de afaceri, de familie și în relație cu prietenii. Întors acasă de la Breaza, am spus la toți cei pe care-i întâlneam că am găsit ceva minunat: pe Dumnezeu. Reacțiile au fost diferite, dar Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru faptul că soția mea, Mioara, și cei doi copii ai noștri, Cristian și Cristina, s-au bucurat de această descoperire a mea, sprijinindu-mă și, în același timp, urmându-mă. La începutul anului 2002, am realizat că nu mai pot rămâne într-un cerc restrâns de oameni, să le spun despre un mod de viață sănătos și despre adevărul lui Dumnezeu. Am lăsat lumea afacerilor, firma și am organizat în Oradea, împreună cu biserica Adventistă de Ziua a Șaptea Mișcarea de Reformă (al cărei membru sunt din 15 iulie 2001), expoziții de artă culinară vegetariană și seminarii de nutriție. Văzând cât interes exista din partea orădenilor, m-am gândit să le acord un sprijin și mai mare, deschizându-le un restaurant vegetarian („Restaurantul Vegetarian Cris” deschis în data de 14 iulie 2002 în Piața Independenței nr.51). Doream ca în acest loc, eu, împreună cu angajații mei, să oferim oamenilor un ambient plăcut și să le spunem tot ceea ce știm, deoarece, așa ne-au spus și nouă „cei de la Breaza, avându-l în frunte pe doctorul Doru Laza”.

Am deschis Restaurantul, având o rezervă „bună” de bani din afacerea veche. Dar, după câțva timp, am realizat că interesul orădenilor pentru un alt stil de viață era doar o curiozitate, care se stingea repede. În 2 ani de zile rezerva financiară s-a terminat, după care, am vândut o casă de vacanță, plus încă 2 proprietăți în Oradea, bani care s-au terminat și ei, la scurt timp. Ajuns falimentar, am învățat, între timp, din Cuvântul lui Dumnezeu că, atât în vremuri bune, cât și în situații de crize ale vieții, avem privilegiul să apelăm la El, să fim consiliați de El. Am început să mă rog lui Dumnezeu într-o zi de mare disperare, cerându-I, fierbinte, să-mi spună ce intenții are cu mine și cu lucrarea pe care o administram. În ziua aceea, a trimis la restaurant o familie din Australia, care urmărise, între timp, ce fac în cadrul restaurantului (cursuri de nutriție, consiliere pentru bolnavi, studii biblice: toate gratuit) și mi-a oferit un CARD cu care să-mi plătesc chiria timp de 2 ani de zile. L-am numit Cardul de la Isus, pentru că în ziua descurajării mele am primit un CADOU de 480 milioane lei. Asta m-a făcut să-mi întăresc credința în făgăduințele Lui. În cei 8 ani de activitate, am fost martor al multor intervenții divine, chiar și de natură financiară, pentru a căror relatare ar trebui să scriu o carte, dar punctul culminant a fost în toamna anului 2009, moment în care am fost părăsit de cei de la care mă așteptam cel mai puțin (conducătorii bisericii în care sunt și eu membru), fiind și în situația în care vânzările erau foarte mici la restaurant. Eram pe punctul de a reduce la jumătate numărul personalului din restaurant. Țineam prea mult la acești angajați, datorită faptului că s-au jertfit de-a lungul anilor de colaborare (având salarii mici). Dar, din nou, am apelat la Stăpânul Universului ca să mă îndrume ce să fac. El mi-a spus să păstrez acel număr de angajați, să fac mâncare la capacitatea personalului, iar mâncarea pe care

nu puteam să o vând, să o dau la cei nevoiași, pe gratis. Aveam în acea perioada datorii, cam de 15.000 Ron și părea un lucru absurd, când tu, fiind dator vândut, să mai dai și pe gratis. Dar, în acești 7 ani și jumătate de experiențe financiare, am învățat că la Dumnezeu banii nu sunt o problemă. Așa a fost înființată Asociația „Împarte-ți pâinea” și, totodată, deschiderea primei cantine sociale vegetariene din România (în Oradea, str. George Enescu, nr. 33). Dumnezeu a asigurat dotarea și mobilarea ei cu bani veniți de la diverși oameni de bine (prieteni, colaboratori, clienți ai restaurantului). Mergând la firma unui prieten ca să comand mobilierul, el mi-a spus că mi-l face gratis și că e foarte bucuros că am apelat la el, pentru că i-am dat și lui ocazia de a avea o împlinire sufletească, ajutând celor mai lipsiți decât el. Văzând că, în domeniul acesta al naturismului, în toată țara se „alopatizează” medicina Cerului, Dumnezeu mi-a pus în minte să deschid primul magazin cu produse Bio din Oradea (Magazinul „BIO Cris”, str. George Enescu, nr. 30). Menționez că și banii pentru deschiderea magazinului mi-au fost asigurați tot de Dumnezeu, prin aceeași persoană care mi-a oferit Cardul minune și care a perseverat în anii care au urmat, dăruind semenilor săi.

Mulțumesc lui Dumnezeu că, pe lângă banii pe care mi i-a trimis, am avut lângă mine un ajutor potrivit în situațiile de descurajare, și anume, pe iubita mea soție, Mioara.

Dumnezeu S-a dovedit a fi, întotdeauna, un ajutor care niciodată nu lipsește în nevoi. Îi mulțumesc pentru călăuzirea Lui providențială, pentru popasul din Edenul din Breaza, unde L-am cunoscut pe iubitul meu Mântuitor, Domnul Isus Hristos, care mi-a schimbat tot sensul vieții, pentru scumpa mea soție și scumpii mei copii, care L-au îmbrățișat și ei pe Isus, pentru privilegiul de a lucra pentru ajutorarea bolnavilor, a săracilor și a celor flămânzi și fără adăpost.

Împreună cu apostolul Pavel pot să strig de bucurie, să se audă până la marginile pământului:

„Eu am căutat pe Domnul și mi-a răspuns. M-a izbăvit din toate temerile mele.” (Psalmii 34:4)

Amin

CU ISUS ÎN ȘCOALA SUFERINȚEI

(Cristina R.T., Cluj-Napoca 2011)

„Iată, chiar suferințele mele erau spre mântuirea mea.”

(Isaia 38:17)

De când eram prin clasa a III-a mi se administra des calciu intravenos și diferite tipuri de tablete de calciu în combinație cu AT10, deoarece făceam frecvent crize de spasmofilie, cu spasme musculare, îndeosebi la nivelul mâinilor. Pe atunci eram încă ovo-lacto vegetariană și consumam produse lactate la discreție.

La această hipocalcemie severă (diagnosticată mai târziu ca fiind datorată hiposecreției de parathormon) s-au mai adăugat următoarele disfuncții: amenoree primară, vitiligo și o stare generală alterată (epistaxis, fatigabilitate, herpes oral foarte frecvent ș.a.).

Investigațiile medicale le-am început doar în 1997, la vârsta de 19 ani, când am ajuns în Cluj și mătușa mea, văzând cum mă simțeam, a decis să nu mai așteptăm ca problemele de sănătate „să se rezolve de la sine”.

Drumurile mele pe la medici au fost numeroase și extenuante. Erau zile când trebuia să colind chiar și pe la trei clinici universitare din Cluj-Napoca, pentru diferite investigații și, toate acestea, în condițiile în care nu mă simțeam bine și mă pregăteam pentru admiterea la Medicină.

Am fost investigată în domeniul imunologic, hematologic, medicină internă, endocrinologie și virusologie, în vederea stabilirii unui diagnostic, dar în zadar.

Pe parcursul investigațiilor au fost infirmate mai multe diagnostice prezumtive, de genul: leucemie, boală de collagen, RAA, SIDA, Hepatită B sau C și alte boli virale sau autoimune.

Dacă nu m-ar fi ținut Dumnezeu aproape de inima Sa, nu știu cum aș fi supraviețuit „încurajărilor” de genul: „Ai hipoaciditate gastrică. Prin urmare s-ar putea să fii purtătoare HIV.”, „Pe la 40 de ani vei dezvolta diabet.”, „S-ar putea să ai leucemie.” etc., pe care medicii mi le adresau frecvent.

Însă Dumnezeu, Marele meu Medic, nu m-a lăsat să mă zbat în incertitudine, ci a considerat de cuviință să-mi trimită El un „diagnostic”. Mesajul Său a venit după un moment de rugăciune stăruitoare și un chin sufletească teribil,



declanșat de așteptarea rezultatului la testul HIV. Acesta se găsește în Biblie, în cartea profetului Ieremia, capitolul 30 versetele 12, 13, 17:

„Așa vorbește Domnul: «Lovitura ta este de nevindecă și rana ta este usturătoare.

Nici unul nu-ți apără pricina, ca să-ți lege rana; nu-i nici un leac, nici un mijloc de vindecare! [...]».

Dar te voi vindeca și îți voi lega rănilor, zice Domnul. Căci ei te numesc: «Cel izgonit», «Sionul acela de care nimănui nu-i pasă».”

Ce am înțeles eu din acest mesaj extraordinar este că medicii nu îmi vor putea pune niciodată un diagnostic exact și, cu atât mai mult, nu mă vor putea trata, dar El, Marele meu Medic mă vindecă! Mi-au dat lacrimile de bucurie. Din acel moment am fost sigură că nu am SIDA, nici leucemie, nici vreun alt fel de cancer, fapt ce s-a și confirmat ulterior. Am știut că am o boală ciudată, dar nu incurabilă, care este spre binele meu și spre slava lui Dumnezeu.

De-atunci, aceste versete mi-au alungat, de multe ori, temerile mele. Ori de câte ori așteptam rezultatele unor investigații medicale care mă speriau, îmi aduceam aminte de această promisiune a lui Dumnezeu față de mine și continuam să mă odihnesc, prin credință, în brațele Sale.

În ianuarie 1998, Dumnezeu a început reabilitarea stării mele de sănătate, conducându-mi pașii spre o conferință de sănătate ținută în Dej, unde m-am convins că dieta omului este formată din cereale, fructe, zarzavaturi, nuci și nimic altceva. Am mai înțeles că alimentația vegetariană este principala metodă de prevenire a tumorilor maligne. Dat fiind faptul că în familia mea aveam deja mai multe persoane cu cancer, am considerat că este bine să fac tot ce pot pentru a contracara predispoziția genetică de a dezvolta această boală. Din acel moment, m-am decis să devin strict vegetariană. Duhul Sfânt mi-a dat puterea să mă țin de hotărârea luată atunci, pe moment, și să rezist tentațiilor de a mai consuma „o ultimă înghețată”, „o ultimă savarină”, „un ultim iaurt”. Recunosc, în primele trei luni, îmi era poftă de unele preparate culinare care conțin produse de origine animală, dar niciodată nu mi-am îngăduit gândul că aș putea să gust puțin din ele.

Tatăl și unchiul meu, care sunt medici, au încercat să mă convingă să mai mănânc câte un ou sau brânză de vaci că, spuneau ei, altfel voi avea deficit de vitamina B₁₂. Și pentru că Dumnezeu nu minte, această „previziune medicală” nu s-a împlinit. Sunt vegetariană de mai bine de 12 ani și nu am carență de B₁₂.

În martie 1998, medicii, dându-și seama că sistemul meu imunitar este dereglat, m-au trimis la Catedra de Imunologie. Soluția la care au recurs medicii de acolo a fost să-mi prescrie o doză crescută de cortizon, pe o perioadă lungă de timp. Din nefericire, pe atunci, nu am avut maturitatea și curajul necesar să spun „Nu!” și m-am predat pe mâna științei medicale alopate. Organismul meu a reacționat vehement la cortizon. Mi-a fost foarte rău, stare pe care nu am mai avut-o niciodată înainte.

În acel moment critic, bunul Dumnezeu a făcut să luăm legătura cu doctorul Doru Laza sub îndrumarea căruia **am sistat medicația corticosteroidă** și am început un tratament naturist complex, timp de trei luni.

Deși eram foarte slăbită, la începutul curei aveam obiceiul să mă trezesc dimineată devreme și să stau într-un fotoliu la soare. Priveam cu drag cum crapă mugurii corcodușului din curte, dornici să-și arate floarea. Zeci de albinuțe și păsărele se bucurau alături de mine de primăvară! O nouă viață începuse afară și în mine. Pentru prima dată în viață apreciam faptul că trăiesc.

Cu toate că, în perioada tratamentului naturist, am consumat doar produse vegetale neprelucrate termic, am crescut în greutate și mă simțeam și arătam din ce în ce mai bine. Nu mai oboseam atât de repede, nu mai aveam hemoragii nazale, iar herpesul îmi apărea doar ocazional. Mi-am refăcut analizele și toate erau în limitele normale sau aproape de normal. Cu multă bucurie am sărbătorit acest moment, alături de membrii familiei mele și de prietenii care m-au susținut pe parcursul tratamentului!

Au urmat doi ani frumoși de studenție, pe care i-am petrecut alături de cei dragi, fără să am niciun disconfort, în ceea ce privește starea mea de sănătate. Cu toate acestea, când mai aveam timp liber, continuam să practic unele proceduri terapeutice, formându-mi din acestea un nou stil de viață. Realizarea tehnicilor de tratament recomandate (cataplasma lombo-abdominală cu lut, baie de șezut cu coada calului, duș scoțian, baie vitală, baie de aburi) reprezentau pentru mine adevărate momente de relaxare. În ceea ce privește dieta, am continuat să consum **doar** produse de origine vegetală prelucrate într-un mod cât mai simplu și delicios. Mulțumită mamei mele, mâncărurile erau foarte variate, sănătoase și gustoase.

În 2000, fiind studentă în anul II, la Colegiul de Nursing din cadrul Universității de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu”, Cluj-Napoca, în timpul practicii medicale, mi-am făcut analizele de rutină și am descoperit o valoare crescută a creatininei (1,6 mg%). Am repetat analiza și aceasta a fost constant crescută.

Această veste l-a pus în alertă și pe tatăl meu, deoarece am avut o soră căreia i s-a făcut un transplant renal și care a decedat în 1997, datorită unei pneumonii cu virusul varicelo-zosterian.

Neavând încredere în competența medicilor clujeni, tata a decis să mă interneze în iulie 2000, la unul dintre foștii lui colegi de facultate în București.

Pe lângă faptul că în București mi s-au repetat toate analizele pe care le făcusem deja în Cluj, medicul la care am fost internată a pornit investigațiile medicale de la premisa că bolile mele se datorau dietei vegetariene pe care o țineam. În ceea ce privește patologia renală, mi-au pus mai multe diagnostice prezumtive (vasculită sistemică cu afectarea de capilar venos, nefropatie tubulară ereditară, intoxicație cronică, boală metabolică, nefropatie tubulară infecțioasă), care au fost ori infirmate, ori neconfirmate, datorită aspectelor paradoxale rezultate din investigațiile făcute. În final au concluzionat: „Domnișoară, câtă bătaie de cap ne dai!”.

M-au externat cu o listă de opt diagnostice (nefropatie tubulară de etiologie necunoscută cu IRC, hepatită – posibil secundară infecției cu EBV, anemie, litiază biliară, infecție faringiană cronică cu stafilococ patogen, hipoparatiroidism,

insuficiență ovariană periferică, vitiligo) și cu recomandarea de a continua investigațiile, **fără să-mi prescrie niciun tratament.**

Pe parcursul acestor investigații starea mea generală era bună, ceea ce mă determina să accept mai greu toate „experimentele” care se făceau pe seama mea (două puncții sternale nejustificate, mioscintigrafie, examen urinar zilnic ș.a.).

Am plecat din București după trei săptămâni de demoralizare continuă, de „preziceri” negative și ambiguitate, cu speranța de viață mult mai scăzută decât în momentul internării. Cu toate că aveam doar 22 de ani, gândul că, în curând, va trebui să-mi închei călătoria pe planeta Tera, mă urmărea în fiecare zi și îmi producea multă durere sufletească. Planurile mi le făceam, preponderent, pe scurtă durată și evitam să intru în relații noi de prietenie mai apropiată, pentru că nu vroiam să cresc numărul persoanelor pe care moartea mea i-ar fi întristat. Fiind o persoană sociabilă și extrovertită, îmi era greu să mă izolez. Dorul după sora mea creștea odată cu trecerea timpului. Petreceam ore întregi din noapte plângând. Ziua plângeam pe ascuns, pentru că trebuia să mă conformez sloganului: „Fii tare!”.

În acest moment de cotitură, în octombrie 2000, Dumnezeu a făcut posibilă internarea mea în „Eden” – Centrul de Sănătate și Medicină Preventivă, Breaza. Din prima zi de internare a început reabilitarea stării mele de sănătate. Atmosfera prietenoasă și caldă cu care eram înconjurată, ciripitul de păsărele, veverițele zburdalnice, meloterapia care mă trezea în fiecare dimineață, tratamentul complex care mi se făcea, experiențele de vindecare a celorlalți pacienți, sacroterapia și cântecele melodioase din cadrul acesteia, mi-au ridicat încet, încet privirea, de la starea mea incertă de sănătate, la iubirea lui Dumnezeu care, totdeauna, ne poartă de grijă. Imnul „Dacă vrăbii pot să cadă” mi-a rămas adânc întipărit în suflet, iar versetele din Sfânta Scriptură care subliniau puterea vindecătoare, nelimitată a lui Dumnezeu, m-au determinat să mă prind cu credință de El.

Privind la Tatăl Ceresc, starea mea de sănătate nu mi se mai părea atât de gravă. Credința că Dumnezeu a ales să mă vindece prin intermediul elementelor simple ale naturii mi se întărea din ce în ce mai mult.

La externare, doctorul Doru Laza mi-a prescris un tratament pe care l-am urmat cu credință și perseverență, având-o pe mama mea ca asistent medical permanent. Tratamentul prescris viza persoana mea ca întreg, ținând cont de toate patologiiile pe care le aveam și consta în folosirea corespunzătoare a remediilor naturale: alimentație, apă, soare, mișcare, cărbune medicinal, argilă și plante medicinale, sub formă de ceaiuri, tincturi, cataplasme.

În noiembrie 2000, tata a decis să continuăm investigațiile medicale într-o Clinică de Nefrologie din Frankfurt, Germania, unde se făcuse și transplantul renal al surorii mele. Cu toate că mi-am exprimat clar refuzul realizării unei puncții renale, tata m-a determinat să accept să merg în Germania pentru câteva investigații toxicologice și genetice.

Spre bucuria mea, plecarea în Germania s-a amânat datorită unor probleme apărute la Ambasada Germaniei din București. Tatălui meu i s-a pus o interdicție pe trei ani de a intra în Germania, datorită unui lapsus în redarea numelui persoanei care ne-a trimis invitația.

Convingerea mea că nu aveam ce căuta la Clinica de Nefrologie din Frankfurt mi s-a întărit atunci când, după ce am ajuns în Germania, Clinica a refuzat să se ocupe de cazul meu. După mai multe intervenții, tata a putut, totuși, obține acordul spitalului de a mă interna, contra cost, pentru investigații.

O nouă piedică în realizarea puncției renale a fost timpul de sângerare mult mărit (cca 20 min.). Cu toate acestea, medicii au decis să-mi facă puncția renală, ceea ce s-a dovedit a fi o greșeală medicală care ar fi putut să aibă repercusiuni grave asupra sănătății mele (pierderea rinichiului). Efectele nedorite ale acestei intervenții au fost: hematurie, hemoragie internă masivă, cu formarea unui hematom perirenal de 8 x 3 cm, retroperitoneal. Scăderea bruscă a hemoglobinei și a masei eritrocitare (Hbg/dl: de la 10.9 la 7.9; eritrocite/pl de la 3.79 la 2.74, hematocrit % de la 32.7 la 23.6) mi-a cauzat o stare de somnolență accentuată.

În loc de o zi de internare, am stat imobilizată la pat mai mult de o săptămână. Mi se monitorizau continuu funcțiile vitale (TA, puls, temperatură) și se urmărea evoluția hemoragiei (ecografii abdominale, colectarea urinei, evaluarea tabloului sangvin). Eram în stare de semiconștiență, singură pe un pat de spital, departe de cei dragi și cu o durere intensă și continuă în zona rinichiului puncționat.

Durerea fizică, alături de simțămintele de frustrare, mânie și auto-compătimire, făceau ca situația în care eram să mi se pară și mai grea. Eram supărată pe mine pentru că nu am fost mai categorică în refuzul puncției renale și pe toți ceilalți care au decis în locul meu.

Chinul meu sufletesc a crescut când am văzut că, pentru realizarea unor analize toxicologice ale firului de păr, mi-au tăiat de la rădăcină un smoc de păr, de pe o suprafață cu diametrul de cca. 2,5 – 3 cm. Atunci, ca și acum, aveam păr lung și țineam mult la el. Am făcut un calcul estimativ și mi-am dat seama că vor trebui să treacă cel puțin trei ani, până ce părul meu va ajunge, din nou, la lungimea inițială, timp pe care nu credeam că-l mai apuc.

După ce s-a oprit hemoragia, m-au lăsat să cobor câte un pic din pat, dar durerea nu mă prea lăsa să mă mișc. Nu mă puteam apleca să mă încălț. Am făcut și puțină febră. Mi-au fost administrate antibiotice de ultimă generație pentru mai multe zile. M-au externat, dar cu condiția să revin peste trei zile la control. Câteodată mai urinam cu sânge.

Am stat la niște cunoștințe încă vreo 10 – 14 zile până când am primit rezultatul puncției renale. În acest timp, mesajele de încurajare pe care le primeam de la prietenii mei din Cluj au reprezentat pentru mine adevărate comori.

A sosit și clipa comunicării rezultatului puncției renale. O mulțime de temeri s-au adunat în inima mea. Eram hotărâtă să nu mai iau cortizon toată viața, deoarece i-am înțeles efectele adverse. Dar, dacă s-ar fi dovedit că am o boală renală autoimună, eram conștientă de „luptele psihologice” pe care le voi avea de dus cu toți medicii alopați și, în special, cu cei din familia mea, referitor la acest medicament.

Medicii mi-au scris biletul de externare și mi-au spus: „Domnișoară, am căutat și pe internet și nu am găsit încă o persoană care să prezinte atâtea patologii

asociate ca și dumneavoastră. Ceea ce știm sigur e că aceasta nu se încadrează în rândul bolilor autoimune. Poate fi o Nefropatie Chistică Medulară ori Endemie Balcanică, dar în ambele cazuri noi **nu avem niciun tratament.**"

La auzul acestor „încurajări” simțeam că mă podidește plânsul, dar m-am abținut. M-am gândit că ar fi mult mai bine să plâng când ajung acasă și nu mă vede nimeni. Mă deranja faptul că am îndurat atâta suferință fără niciun rezultat.

Pentru medici nu conta cum mă simțeam și cât de tristă eram; la momentul respectiv ei erau interesați să-și continue cercetările pe seama mea. Eram un caz interesant, care le-a stârnit dorința de cunoaștere. Înainte să plec, mi-au mai recoltat două tăvițe renale pline de vacuete. I-au prelevat probe de sânge și tatălui meu. Mi-au mai spus să reduc, cât pot de mult, produsele de origine animală, băuturile acidulate, conservanții și aditivii alimentari, lucruri pe care le eliminaseam deja din dieta mea, cu doi ani de zile în urmă.

Pe drum spre gazdele noastre, nu am vorbit nimic cu tata. Evadarea din realitatea crudă în tăcerea gândurilor mele reprezenta cea mai bună soluție pentru mine, la momentul respectiv. Mi-am adus aminte că efectul muzicii creștine este extraordinar în alungarea tristeții.

Ajunși în locul unde dormeam, m-am închis într-o cameră și am început să cânt toate cântările de laudă din cartea de „Imnuri Creștine”, pe care le cunoșteam. Evitam cântările cu tentă de tristețe, pentru ca să nu mă apuc să plâng. Tristețea mea a dispărut treptat și, în final, o reală bucurie că insuficiența mea renală nu e de etiologie autoimună mi-a umplut inima. Atunci, mi-am dat seama cât de important e să alegi cum vrei să te simți!

Vorbind cu mama la telefon, am putut să-i transmit o notă de optimism în această privință. I-am spus că patologia mea renală nu este de etiologie autoimună și că îi sunt mulțumitoare lui Dumnezeu că m-a călăuzit să refuz să iau cortizon, după externarea mea din București. I-am mai spus că medicii alopați din Germania au confirmat că dieta vegetariană și un stil de viață sănătos sunt indicate, îndeosebi, în cazul meu! După acel moment, presiunile de a consuma lapte și ouă, din cadrul familiei mele, au cedat.

Recuperarea mea fizică și psihică a reprezentat un proces mai îndelungat. Hematomul perirenal s-a resorbit în trei luni și, odată cu trecerea timpului, mi s-a atenuat și durerea din zona puncției.

Reluarea studiilor în cadrul Colegiului de Nursing a fost destul de obositoare. Învățam în sistem modular și lipsisem mai bine de o lună de la universitate. Pe lângă străduința de a recupera cursurile și stagiile pierdute, a trebuit să îmi scriu și Lucrarea de Diplomă și să învăț pentru Examenul de Licență. Dar, prin harul lui Dumnezeu, am reușit să fac față solicitărilor, având cea mai mare medie de absolvire.

După Licență, în octombrie 2001, m-am internat din nou la Centrul de Sănătate și Medicină Preventivă „Eden”, ca să mă refac după efortul depus. Am trăit momente de neuitat alături de persoane deosebite. Doresc, cu această ocazie, să-i mulțumesc doamnei Irina Loghin, colega mea de cameră, pentru căldura cu care m-a înconjurat, ca și cum aș fi fost fiica dumneaei.

Dacă medicii alopați nu au putut sa-mi prescrie niciun tratament, în „Eden”, remediile naturii s-au dovedit a fi mijloacele prin care Dumnezeu a restabilit ordinea în organismul și în sufletul meu.

Au urmat opt ani de zile în care mi-am făcut doar controalele periodice în cadrul Clinicii de Nefrologie. După puncție, valoarea creatininei a crescut de la 1.7 la 2.4 mg% și a stagnat în jurul acestei valori. Clearance-ul la creatinină era 61,45 ml/min. Ureea s-a menținut în jurul valorii de 70 mg/dl. Restul funcțiilor renale au rămas nealterate. Litiata biliară nu îmi mai provoca probleme. De asemenea, s-a reglat și lipsa de calciu și magneziu, nemaifiind nevoie să consum preparate farmacologice cu aceste minerale.

Problemele de sănătate care au apărut pe parcurs (indigestii, colite, laringite), Dumnezeu mi le-a vindecat prin remediile Sale naturale, sub îndrumarea doctorului Doru Laza, care a devenit consilierul meu de sănătate trupească și sufletească. Puteam să-l deranjez cu orice problemă, la orice oră, când eram în țară sau în străinătate. Dumnezeu să îi răsplătească tot binele pe care mi l-a făcut!

În această perioadă am putut să am o viață activă pe diverse planuri. Am reușit să absolv Facultatea de Psihologie și Științele Educației și masteratul de Consiliere în Școală și Asistență Psihopedagogică, ambele din cadrul Universității „Babeș-Bolyai”, Cluj-Napoca. De cinci ani lucrez la Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă, în același oraș, ceea ce îmi produce o bucurie și o împlinire sufletească deosebită. Pe lângă școală, m-am bucurat de viață alături de prietenii din biserică și membrii familiei mele.

Singura încercare mai mare, în ceea ce privește starea mea de sănătate în această perioadă, a fost extinderea vitiligo-ului și în zonele pe care nu le mai puteam ascunde (la nivelul feței și în partea anterioară a coatelor). Dumnezeu m-a binecuvântat cu o piele sănătoasă, frumoasă și catifelată, la care a trebuit să învăț să renunț. Nu a fost deloc ușoară acomodarea cu noua mea imagine. Am plâns mult. Mă deranjau enorm de mult întrebările de genul: „Ce ai pe piele?”, pe care mi le adresau oamenii „curioși” din jurul meu. Am încercat să îmi acopăr petele cu diferite batoane corectoare, dar nu reușeam să le ascund în totalitate. Eram complexată și mă comportam stingher, în diferite conjuncturi. Degeaba doream eu ca cei din jurul meu să mă accepte așa cum sunt și să se comporte cu mine la fel ca înainte, dacă eu însămi nu mă acceptam.

Într-o zi, iubirea lui Dumnezeu m-a copleșit. Am privit cicatricile din mâinile, picioarele și coasta Mântuitorului meu iubit, cicatricile dragostei Lui față de mine. De atunci am considerat ca un privilegiu să port petele de vitiligo pe corpul meu, ca pe niște distincții speciale care să îmi amintească că Pământul acesta nu este casa mea. În noua și adevărata mea Casă nu voi mai avea nici unul dintre semnele suferinței umane. Acolo, doar El, Salvatorul meu, va mai purta încă în trupul Său semnele cuiei și aceasta, doar ca să mi le arate mie și ție, iubite cititor. Ele vor rămâne pietre de aducere aminte a dragostei Sale față de noi.

În iunie 2009, aveam de plecat pentru 10 zile în Scoția, la o reuniune de proiect Comenius. Îmi doream mult să vizitez UK. Cu cinci zile înainte de plecare, am făcut febră și tușeam destul de rău. Aeroporturile erau în alertă datorită gripei

AH1N1, atât de mult mediatizată. Îmi era frică de faptul că nu mă vor lăsa să mă imbarc în avion sau că din Londra mă vor trimite înapoi.

Imediat l-am sunat pe doctorul Doru Laza și acesta mi-a prescris un tratament extrem de eficient în cazul infecțiilor virale și bacteriene, format din tinctură de propolis, ghimbir-rădăcină, tinctură de echinacea, pulbere de lemn dulce, un complex de ceaiuri, consum crescut de lichide, cătină, merișoare și diverse cataplasme.

Pentru ca să nu întâmpin probleme în aeroport, doctorul Doru Laza mi-a sugerat să merg să îmi fac un RX toracic și să cer de la medicul de familie o adeverință care să ateste că nu am gripă AH1N1.

După câteva ore de la începerea tratamentului, febra a început să scadă, iar în dimineața decolării eram afebrilă. Încă mai tușeam puțin, dar am călătorit fără probleme. Cu toate că eram departe de casă, mi-am continuat tratamentul, iar doctorul Doru Laza mă suna zilnic ca să vadă cum mă simt. Astfel Dumnezeu a făcut posibilă ieșirea mea în Scoția și am avut parte de o experiență unică, în ceea ce privește sistemul educațional și mediul cultural și social din această țară nordică.

La o săptămână după întoarcerea mea din Scoția, am plecat cu familia în concediu în Grecia. Drumul cu mașina și expunerea la căldură, soare și diverși factori de stres nu mi-au făcut bine. În Scoția am slăbit 2 kg. În Grecia, am continuat să scad în greutate, ajungând la 52 kg ceea ce, la înălțimea mea (176 cm), reprezenta foarte puțin. M-am hotărât să mă apuc din nou serios de tratament naturist, cu atât mai mult cu cât valoarea creatininei crescuse la 3,98 mg%.

În iulie 2009 am fost internată în clinica de Endocrinologie din Cluj, pentru investigații. Cei care se ocupau de cazul meu au pornit investigațiile de la suspiciunea că aș avea poliglandulopatie autoimuna de tip I (PAI I). Explorarea paraclinică evidenția un nivel scăzut de PTH, fără expresie bioclinică sau clinică. S-a infirmat candidoza cutaneo-mucoasă. Dozarea cortizonului, în limitele normale, excludea insuficiența corticosuprarenală (CSR). În concluzie, s-a infirmat sindromul PAI I.

Deoarece eu întrerusesem tratamentul cu hormoni feminini, de mai bine de trei ani, la externare mi s-a recomandat reluarea terapiei substitutive estroprogestative, pe cale transdermică, tratament pe care l-am urmat timp de cinci luni.

În perioada august-decembrie 2009, am avut o serie de probleme grave în familie și biserică care m-au consumat. La serviciu stăteam în fiecare zi, peste program, pentru ca să-mi pot termina activitățile și proiectele în care eram implicată și nu mâncam regulat.

Pe acest fundal mi s-a produs un dezechilibru fosfo-calcic care s-a agravat cu trecerea timpului. Primele simptome care au apărut au fost următoarele: amorțeli la nivelul musculaturii striate, crampe musculare, tresăriri nocturne, o laringită cronică. Datorită carenței masive de calciu mi-au apărut spasme laringiene, din ce în ce mai dese și mai severe și amorțeli la nivelul limbii și la nivelul mușchilor intercostali.

Mi se întâmpla des ca, în timpul când îmi țineam orele la clasă, să trebuiască să mă opresc din vorbit și să îmi țin respirația, până ce se relaxa laringele și apoi să continui să predau.

La un moment dat, unul dintre cei șase copii cu cerințe educaționale speciale cu care lucrez, mi-a spus: „Doamna profesoară, nu vă mai chinuiți să ne vorbiți, scrieți-ne pe o hârtie ce avem de făcut și noi vom face ...”. Doar cei care au avut contact direct cu persoanele cu diverse deficiențe pot să-și dea seama câtă empatie și dragoste dețin aceste persoane. Sunt multe lucruri în viață pe care le putem învăța numai de la cei mai slabi din jurul nostru!

Colegii de la serviciu au observat și ei că ceva nu e în regulă cu mine și fiecare încerca să mă ajute în felul lui. De obicei, sfaturile lor erau legate de schimbarea dietei mele vegetariene în una omnivoră. Astfel, am avut ocazia să le spun câte ceva despre dieta vegetariană și despre rolul imens pe care aceasta îl joacă în stagnarea patologiei mele renale. Le-am explicat că dezechilibrul meu fosfo-calcic se datorează, pe de o parte, malabsorbției de calciu, datorită nivelului scăzut de PTH și menținerii în circulația sangvină a valorilor normale ale fosforului, datorită patologiei renale, pe de altă parte.

Nu am cuvinte să-I mulțumesc lui Dumnezeu, pentru că, din ordinul Ministerului Învățământului, am primit 10 zile de concediu, fără salariu, în luna decembrie și astfel, am beneficiat de o „vacanță de iarnă prelungită” pe care am petrecut-o în pat.

Îmi amintesc cât de greu am urcat scările Clinicii de Nefrologie pentru investigații ... ; trebuia să mă țin de balustradă, pentru că amorțeam și aveam vederea neclară, datorită spasmelor de la nivelul vaselor retiniene.

Doream mult să primesc ajutor de la cineva competent, pentru a depăși acele momente dificile din viața mea. Dar în cadrul medicinei alopate nu am găsit ajutor. Medicul meu curant, o personalitate deosebită de altfel, mi-a examinat funcția renală și, negăsind nicio modificare semnificativă, mi-a urat „Sărbători fericite!” și mi-a spus să revin după 15 ianuarie.

Referitor la dezechilibrul fosfo-calcic, mi-a spus să măresc doza de calciu carbonic, să nu iau Alpha D3, pentru că acesta va inhiba secreția de PTH și va crește absorbția de fosfor și să nu mi se administreze calciu intravenos, pentru că „voi mai avea nevoie de vene”.

Eram dezamăgită că nu observa cât de rău mă simțeam. Zăbind, ca să maschez durerea din corpul meu, am coborât la fel de greu scările, m-am dus acasă și am petrecut „Sărbătorile” în suferințe cumplite. Casa mea a devenit un spital, iar patul în care dormeam un altar de jertfă.

Cu mari eforturi mă ridicam din pat, doar pentru a-mi rezolva problemele fiziologice. Când îmi schimbam poziția, chiar și prin somn, aveam junghiuri cumplite la nivelul mușchilor intercostali. Mă dureau toți mușchii. Erau momente din zi când aveam o stare de rău general, insuportabilă.

Când nu mai rezistam durerilor pe care le aveam, îl chemam pe doctorul Doru Laza, singurul meu ajutor pământesc, la momentul respectiv, să vină și să facă ceva ca să nu mă mai simt atât de rău. În aceste situații critice, el avea obiceiul

să-mi administreze o fiolă de calciu intravenos și să mă țină de mână și să îmi vorbească până ce aceasta își făcea efectul. Prezența lui lângă patul meu de suferință avea, totdeauna, un efect liniștitor. Prin fiecare cuvânt îmi transmitea credință în Dumnezeu și încredere în faptul că mă voi vindeca. Fiindcă nu aveam poftă de mâncare, întotdeauna găsea o metodă prin care să mă facă să mănânc sau să beau ceva. Îmi răspundea cu răbdare la orice întrebare pe care i-o adresam și nu pleca de la mine fără să mă predea, prin rugăciune, în mâna Marelui nostru Medic Ceresc.

Pentru că aveam somnul alterat, mi-a prescris un complex de tincturi și ceaiuri cu rol sedativ, și astfel reușeam să mă mai odihnesc câte puțin. Pentru lipsa de calciu consumam pastă de susan și, pentru legarea fosforului și eliminarea lui prin scaun, continuam să iau calciu carbonic. În situații extreme, mi se administra calciu intravenos. De asemenea, urmam și un tratament naturist pentru laringită. Pentru problemele de tranzit intestinal consumam pulbere de *Coada calului* și cărbune medicinal.

Mama, mătușa și chiar și bunica mea de 85 de ani stăteau ore întregi și îmi făceau masaj general și îmi cântau cântări religioase. Acestea aveau un efect foarte bun asupra mea.

Noaptea treceau foarte greu. De multe ori, mama se trezea să vadă cum respir, să îmi aranjeze așternutul sau să mă maseze. Această stare de veghe a mamei mele la căpătâiul meu a durat mai multe luni. Nu i-a fost deloc ușor. Ori de câte ori îmi era rău îi creștea tensiunea arterială. Dacă Dumnezeu nu i-ar fi vorbit și ei, personal, nu ar fi rezistat acestei încercări, dat fiind faptul că tot într-o lună de iarnă, când zăpada îmbrăca totul în alb, cu 13 ani în urmă, a pierdut-o pe sora mea mai mică.

Dumnezeu i-a trimis următorul mesaj din Psalmi, capitolul 68, versetele 19 și 20:

„Binecuvântat să fie Domnul care ne poartă zilnic povara, Dumnezeu mântuirea noastră. Dumnezeu este pentru noi un Dumnezeu izbăvitor și Domnul Dumnezeu ne poate scăpa de moarte.”

Într-o dimineață, în timpul unui laringospasm, mama m-a auzit horcăind și a intrat în panică. Am încercat să-i spun ce este cu mine, dar limba nu mai răspundea la comenzile mele. Atunci, ea a chemat salvarea. Până când a ajuns salvarea, eu mi-am revenit și eram foarte supărată că trebuie să plec la Urgență. Medicii m-au consultat și mi-au administrat fiola de calciu pe care am adus-o cu mine de acasă. Din acel moment mama a avut convingerea că Dumnezeu, în îndurarea Sa, m-a scăpat de la moarte.

Imobilizarea la pat îmi producea și o suferință psihică. Mi-aș fi dorit să mă bucur, alături de prietenii mei, de frumusețile iernii, dar în vremea aceea mi se încredințase o altă misiune: aceea de a aștepta în tăcere ajutorul Domnului. Mesajele de încurajare, primite de la prietenii mei și de la membrii bisericii de care aparțin, m-au întărit. Rugăciunile și vizitele lor m-au bucurat, cu toate că, la momentul respectiv, nu le puteam arăta aceasta.

La biserică puteam să merg doar cu mașina și nu puteam sta mult. Relațiile mele sociale erau alterate. Cu greu am putut să iau parte la programul religios de la biserică, din ultima zi a anului 2009. Participarea și la un program de revelion cu prietenii m-a obosit și m-am simțit, din nou, foarte rău.

De citit nu aveam putere, astfel că vorbeam mult cu mine însămi. O întrebare care mă frământa era: „Până când, Doamne?”. Cu toate că un medic alopatic mi-a spus că, poate, va trebui să mă las de serviciu, eu nu vroiam să cred aceasta. Prin credință, mă vedeam trecută deja prin această încercare și mă închipuiam istorisind, cu bucurie, tuturor, experiența vindecării mele.

În timpul meditațiilor mele, am remarcat o altă latură a dragostei lui Dumnezeu față de mine. Dacă nu aș fi avut contracții dureroase la nivelul mușchilor, musculatura netedă a organelor interne nu ar mai fi avut destul calciu ca să funcționeze și eu aș fi murit. Dumnezeu a prevăzut corpul uman cu un mecanism de economisire și generare de calciu ionizat, în vederea menținerii vieții.

În ianuarie, am mers cinci zile la serviciu și am contractat o viroză. Boala a debutat cu o durere în zona urechii, moleșeală și febră. Perioada 8 ianuarie - 8 februarie 2010 a reprezentat pentru mine cea mai grea perioadă a anului.

Datorită febrei și carenței de calciu, prezentam o durere insuportabilă la nivelul genunchilor și coatelor. Simțeam, ca și cum cineva mi le tăia cu fierăstrăul. Nu îmi mai găseam locul în pat. Sub îndrumarea doctorului Doru Laza am început un tratament naturist complex. Ca proceduri externe de tratament am folosit: cataplasma cu cartofi rași la nivelul tălpilor și încheieturilor, șosete cu apă cu oțet, baie vitală, duș scoțian, imersiune generală în apă stătută, frecție cu spirt și eucalipt și compresă cu brânză de vaci în zona plămânilor. Intern, mi se administrau în prize frecvente tinctură de propolis, ghimbir, tinctură de echinacea, pulbere de lemn dulce și ceaiuri.

Dacă aș fi știut că febra nu va ceda timp de opt zile și că starea aceea cumplită va dura atât de mult, nu știu cum aș fi rezistat. În fiecare dimineață credeam că mă voi simți mai bine, dar nu se întâmpla așa. La amiază, febra începea să crească până la valori de 39,2 – 39,4°C.

Mama nu izbutea să radă atât de repede cartofii, cât de repede se înfierbânta cataplasma anterioară. Au venit și două prietene ale mamei mele ca s-o ajute să mă îngrijească. Mai mult de zece kilograme de cartofi s-au consumat pentru acele împachetări.

Mă simțeam extrem de rău, până într-acolo că, într-o zi am lovit de durere, cu pumnul, geamul de la o ușă care s-a spart. Îngerii lui Dumnezeu m-au ferit să mă tai câtuși de puțin la mână. Tot de durere, mai aveam obiceiul să îmi smulg părul din cap, astfel că, după cele două luni de boală cumplită, mi s-a rărit foarte mult podoaba capilară.

Un foarte bun prieten de-al meu avea obiceiul să vină zilnic să mă vadă și să vorbească cu mine. Într-o seară, când cuvintele erau de prisos, și-a adus laptop-ul și mi-a pus să ascult melodia „Nu te-ndoi ci crede, că după orice nor, e-un soare ...”, care m-a liniștit foarte mult.

Pentru ca să învăț să mă încred doar în Dumnezeu, doctorul Doru Laza trebuia să plece în această perioadă din Cluj pentru câteva zile. Sfatul lui era să mă

internez la Nefrologie, pentru ca să fiu sub supraveghere medicală, lucru pe care l-am refuzat categoric.

Înainte de a pleca, doctorul Doru Laza mi-a făcut un examen clinic pentru a elimina posibilitatea unei pneumonii și apoi a urmărit telefonic evoluția stării mele de sănătate, ajustându-mi tratamentul inițial în funcție de aceasta. În absența dumnealui, auscultația pulmonară și administrarea calciului intravenos o făcea un prieten de-al meu, medic rezident.

Am plâns mult în această perioadă. Știam că Domnul Isus este cu mine, dar nu știam de ce nu intervine. Îmi era atât de greu ... Nu vedea El oare lucrul acesta?

Chiar în același timp, colega mea de la serviciu a răcit și ea. S-a tratat cu paracetamol, antibiotice și febra i-a scăzut rapid. Chiar și tatăl meu îmi sugera să iau antibiotice. În timpul acelor dureri cumplite, diavolul a folosit aceste sugestii ca ispite pentru a întrerupe tratamentul naturist și a lua „pilule magice”, care să îmi curme dintr-o dată durerea. Dar, în același timp, veneau și șoaptele Duhului Sfânt: „Cristina, ai răbdat până acum, nu mai poți răbda încă puțin?”, „Și de altfel tu ai viroză, antibioticele nu se administrează în cazul virozelor ... Tu știi asta!”, „Privește în perspectivă, nu doar la rezultatele de moment. Vindecarea pe care ți-o ofer Eu este una reală, care vizează cauza bolii, nu doar efectele acesteia.”

Apoi m-am gândit la efectele adverse ale medicamentelor și la rolul terapeutic al febrei (cel de semnal și, totodată, de „agent de luptă” împotriva diferiților „intruși” în organismul uman). M-am decis să rămân lângă tratamentul prescris de Dumnezeu, orice mi s-ar întâmpla.

Mătușa mea din Ungaria vorbea zilnic cu mine la telefon și încerca să mă înțeleagă, liniștească și să mă întărească. Și ei, ca și mamei mele, Dumnezeu i-a dat asigurarea că eu nu voi muri, ci mă voi face bine. Într-o zi, când se ruga fierbinte pentru mine, a citit în Biblie din cartea profetului Ieremia, capitoul 33, mai multe versete, dar în mod deosebit i-a atras atenția versetul 6, unde scrie: **„Iată îi voi da vindecare și sănătate, îi voi vindeca și le voi deschide un izvor bogat în pace și credincioșie.”** Acest mesaj a îmbărbătat-o pe ea și astfel, mă putea întări, la rândul ei, și ea pe mine.

Într-una dintre serile când vorbeam la telefon, ea mi-a povestit ce s-a predicat la ea la biserică. Era vorba de o întâmplare din Biblie, în care Domnul Isus a intrat cu ucenicii Lui într-o corabie și a adormit. Între timp, o furtună teribilă s-a stârnit pe mare. Ucenicii au luptat cu ea toată noaptea și apoi, spre dimineață, și-au amintit că Domnul Isus era cu ei. Atunci L-au deșteptat strigând: **„Învățătorule, nu-ți pasă că pierim?”** (Marcu 4:38)

Învățătura pentru noi, din această întâmplare, este că atunci când ne aflăm în furtuna încercărilor, să nu uităm că, dacă suntem în corabie cu Isus, chiar dacă Acesta „doarme”, suntem în siguranță. Corabia în care este El nu se poate scufunda.

După ce am terminat această convorbire cu mătușa mea, m-am dus în baie și am plâns cu amar. L-am rugat pe Domnul Isus, cât am putut eu mai frumos, să se trezească, că altfel voi muri. Nu mai știu dacă, în seara aceea, am făcut sau nu o scufundare de câteva secunde în apa stătută din cadă, dar ceea ce știu e că, în timp

de o jumătate de oră după rugăciunea mea, febra mi-a scăzut sub 37°C și am putut să mă odihnesc bine. Boala nu a remis în acea noapte, dar s-a observat o tendință de scădere a febrei.

Am mai avut momente dificile în care mă rugam, cu inima plină de durere, în felul următor:

„Doamne, Tu vezi că nu am nici măcar atâta putere cât să mă ridic de pe patul meu de suferință. Sunt dependentă de ajutorul Tău, Doamne. Așa cum, pe vremuri, ai prins mâna paralticului de 38 de ani de la scăldătoarea Bethesda, Te rog frumos prinde și mâna mea, care, de data aceasta, este atât de fierbinte. Atunci și în corpul meu va străfulgera puterea Ta vindecătoare și voi lăsa, în sfârșit, acest altar de suferință în care zac deja de două luni. Îți mulțumesc mult că mă ascuți. Amin.”

Domnul mi-a ascultat rugăciunea și astfel, într-o zi de Sabat, m-a vindecat. Din acea zi nu am mai avut febră și mi-a revenit pofta de mâncare.

În această perioadă critică din viața mea, mi-a apărut de asemenea și o erupție alergică. Prima dată am crezut că e din cauza morii de varză pe care am băut-o. Văzând că nu dispăre, m-am gândit că probabil e din cauza fosforului prea mare din sânge.

Fiindcă mă mânca foarte tare, mă scărpinam și îmi rămâneau urme foarte urâte pe piele. Cu cât mă scărpinam mai mult cu atât se elibera mai multă histamină și apăreau mai multe umflături de genul „piele de găină”, care mă mâncau foarte tare.

Doctorul Doru Laza a fost din nou alături de mine și mi-a prescris masaj ușor cu spirt și eucalipt, duș scoțian, saună parțială și multă răbdare și credință. Pe lângă acestea am mai încercat să îmi calmez mâncărimea cu pudră mentolată, Fenistil gel, produse de la Aloe Vera ș.a., care s-au dovedit a avea un efect redus de calmare a mâncărimii.

Așteptam cu nerăbdare să mă duc la control la Clinica de Nefrologie și să-i spun medicului curant cât de rău m-am simțit de la ultima consultație și să-i arăt alergia de care sufeream, cu gândul că, poate, îmi va putea da un sfat competent.

În data de 28 ianuarie, m-am prezentat la control. Viroza îmi trecuse, dar restul simptomelor persistau. I-am povestit despre crizele de spasmofilie pe care le-am avut. După ce m-a ascultat, nefrologul mi-a spus: „Cristina, aceasta ține de Endocrinologie, nu de mine”. Nu-mi venea să-mi cred urechilor. Cu mai bine de o lună de zile în urmă nu mi-ar fi putut spune acest lucru, în loc să-mi interzică să iau un fixator de calciu? Cât despre piele, când i-am arătat mâinile, m-a întrebat: „Ce ai pe mâini?”. I-am răspuns politicos că nu știu, cred că e o alergie ... Și aici s-a întrerupt discuția. Din nou am plecat de la un medic alopăt, fără să mi se ofere nici un ajutor.

A doua zi am mers la Endocrinologie, unde doamna conferențiar care se ocupa de cazul meu, când a văzut rezultatele analizelor pe care le-am făcut cu o zi înainte, (calciu ionic 1.39 mg/dl, valori de referință 3.82 – 4.82 și calciu seric 3.8 mg/dl, valori de referință 8,6 – 10,2, fosfor 5.9 mg/dl, PTH 5 pg/ml, valori de referință: 15 – 65), mi-a spus că dacă vreau să trăiesc trebuie să iau Alpha D3.

Când i-am spus că domnul profesor de la Nefrologie mi-a interzis să iau acest preparat pentru că inhibă secreția de PTH, dumneaei mi-a spus: „Domnișoară, la dumneavoastră nu mai are ce să inhibe. Dumneavoastră **nu aveți PTH.**”

De atunci am început să iau acest fixator de calciu, și starea mea de sănătate și-a revenit destul de repede. Am rămas doar cu mâncărimea aceea insuportabilă și cu o anemie, datorată deficitului de eritropoietină.

Am revenit la serviciu și, spre surprinderea mea, colega mea care fusese răcită de odată cu mine, încă mai era răcită. O durea capul și încă tușea. Mi-a cerut să-i dau un sfat din Medicina naturistă, pentru că se săturase de medicamente. Aceasta a fost, din nou, o dovadă pentru mine că Dumnezeu are căile Lui simple de vindecare, care sunt mult mai eficiente decât cele ale medicinei alopate.

Mâncărimea pielii continua să persiste, ceea ce îmi provoca un disconfort teribil, chiar și durere. Somnul îmi era alterat. Erau nopți când mă trezeam de mai multe ori să fac duș.

Eram nevoită să mă scarpin și să folosesc diferite loțiuni, chiar și când eram în societate. Medicul școlar și direcțiunea au sesizat erupțiile mele cutanate și m-au trimis la un consult dermatologic. Medicii de la dermatologie, fiind specializați doar în Dermatologie, nu au vrut să mă asculte când le-am spus despre patologiile mele asociate. Au cerut doar să le arăt erupțiile de la nivelul mâinilor, au pus diagnosticul de „prurigo supra-infecțat” și mi-au scris o rețetă cu diferite unguente cu cortizon. Mi-au spus să mă ung timp de 10 zile cu primul unguent și, dacă nu mă ajută, să-l încerc și pe al 2-lea, timp de încă zece zile. Eu din start nu am încercat cu nici unul dintre ele.

Am continuat să fac dușurile scoțiene, băile cu Schinduf, pentru ca să se cicatrizeze rănilor de grataj, băile cu tărăță pentru calmare, masaje cu spirt și eucalipt, levănțică ș.a. În aceste condiții, puteam să-mi îndeplinesc sarcinile de la serviciu și de acasă, dar nu la eficiența maximă.

A trecut o lună după alta și alergia tot nu îmi mai trecea. Aveam o stare de mâncărimă generală, chiar și pe pielea capului. Fiindcă îmi produceam răni prin scărpinare, uneori nu puteam să dorm pe nicio parte. Mama a fost alături de mine și în această suferință. Stătea ore întregi și mă mângâia sau îmi aplica diferite loțiuni ca să mi se mai liniștească senzația de mâncărimă a pielii.

După multă rugăciune și studiu, doctorul Doru Laza mi-a preparat o tinctură din „Petasites”, o plantă cu proprietăți anti-histaminice puternice. Această tinctură m-a ajutat foarte mult. Mâncărimea era mai suportabilă și rănilor de pe corp se vindeau încetul cu încetul. Noaptea reușeam să mă odihnesc, iar numărul dușurilor pe care le făceam pe zi a scăzut.

Alergia mea era sub control, dar, totuși, nu trecuse de tot. Era mereu prezentă, ca un ghimpe care nu mă lăsa să mă bucur, deplin, de viață. Lunile treceau una după alta și eu tot îmi fixam anumite date până când alergia mea să treacă. Dar fiecare dată pe care mi-o fixam trecea fără să se întâmple nimic extraordinar. Căldurile din timpul verii îmi intensificau mâncărimea. Am ajuns în luna septembrie, după nouă luni de disconfort la nivelul pielii și încă momentul

vindecării definitive nu venise. Am încetat să îmi mai pun vreun timp limită, până când aceasta să treacă. Mă întrebam, oare pe Iov cât timp l-o fi ținut mângâierea?

Cu trecerea timpului, mi se întărea hotărârea să nu consum niciun antialergic sintetic, cu toate că mai multe persoane îmi recomandau aceasta. Îmi era frică, pentru ca nu cumva să stric planurile pe care Dumnezeu le avea cu mine. Eram sigură că Dumnezeu mă va vindeca, dar nu știam exact când. Dacă eu aș fi luat vreun medicament, chiar cu o zi înainte de ziua în care Dumnezeu ar fi spus „Destul. Credința ta te-a mântuit! Ești vindecată!”, atunci toată ascultarea mea de El, de până atunci, ar fi fost zadarnică.

Intervenția lui Dumnezeu nu s-a lăsat mult așteptată. După 15 septembrie 2010, mângâierea a cedat vizibil. De atunci, tinctura de „Petasises” o iau doar ocazional. Pielea mi s-a curățit și mă mai mângâie doar sporadic, în situații stresante. Sunt din nou „vechea Cristină”, dar cu o experiență nouă.

Un an de zile am studiat intensiv în „Școala suferinței” și am ieșit biruitoare! Sunt convinsă că voi mai avea „cursuri” de absolvit în ceea ce privește suferința pe toate planurile, dar **știu** că, într-o zi, mă voi întâlni, față în față, cu Marele meu Medic, care este mereu alături de mine.

Dragă prietene, când gânduri negre îți înspăimântă inima, când crezi că totul e pierdut, că nu mai există nicio scăpare, dobândește curajul de a te lăsa condus pe brațele Sale! Nu anticipa răul zilei de mâine! Nimeni, niciodată, nicăieri, nu este chemat să poarte povara a două sau mai multe zile, în aceeași zi. Suntem chemați să purtăm doar povara și îngrijorările unei singure zile: astăzi. În ceea ce privește ziua de mâine, harul Său este proporțional cu încercarea și greutatea pe care le vom avea de întâmpinat.

Fii convins că **Dumnezeu**:

- **are cunoștință** de situația dificilă prin care treci;
- **are putere** să te vindece;
- **decide** când și cum să intervină în viața ta.

În curând vom ajunge cu adevărat Acasă. Dumnezeu Însuși va fi cu noi. El va șterge orice lacrimă din ochii noștri. Și moartea nu va mai fi. Nu va mai fi nici tânguire, nici țipăt, nici durere, pentru că lucrurile dintâi au trecut. Să ne bucurăm în această nădejde.

DOCTORUL ȘI BOLNAVUL ÎNTR-UN PARTENERIAT CRISTIC

(Mali Weber, Suceava, Noiembrie 2010)

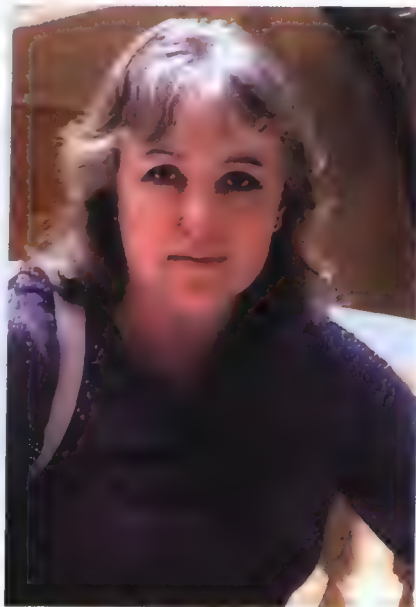
Vreau să vă vorbesc despre doctorul Doru Laza, ca pacientă care am beneficiat de lucrarea plină de har și dăruire pe care a săvârșit-o. Poate nu toți cei ce citiți aceste rânduri ați avut prilejul să-l cunoașteți. Vreau să vă vorbesc despre un Om, un om modest, un om vertical, blând și cald, dedicat meseriei până la sacrificiu. Un om pe care l-am întâlnit speriată, într-o după-amiază, pe treptele unui sanatoriu, unde fiica mea mă „abandonase”, spre disperarea mea, căci eram atât de distrusă și fără speranță, după 30 de ani de stat prin spitale, fără niciun rezultat. Iar acum, ajunsesem și aici, într-un loc despre care nu știam absolut nimic. Mă întrebam ce caut eu aici ...

Și totuși, încă din prima zi, am fost fascinată de devotamentul și dedicarea acestui doctor pentru cei suferinzi. Ce să mai vorbesc despre ceea ce aveam să cunosc pe parcurs ...? Tonul cald, privirea zburdalnică și veselă, o capacitate, un om cu sute de talente, o prezență revigorantă între pacienți, din zori până seara târziu și chiar noaptea, dacă urgențele o cereau. Doar credința sa imensă în ceea ce făcea și marea putere de convingere au reușit să transmită speranță, credință și viață, unor cazuri, fără speranță, ajunse la el. Și aceasta, prin practicarea unor tratamente neconvenționale, dar atât de aducătoare de alinare și sănătate.

Am venit acolo pentru două săptămâni lungi, dacă era să mă întrebați atunci, dar am rămas pentru 10 ani minunați, dacă e să vă mărturisesc acum. În tot acest timp, am fost martoră la toate succesele obținute de domnia sa. Cred cu tărie că era Omul potrivit la locul potrivit. Cred că Domnul l-a ales pentru acel loc și că l-a înzestrat cu un har aparte, cu o putere vindecătoare aparte, puterea de a vindeca întâi sufletele, iar apoi trupurile. Cred că toți pacienții săi se pot pune aici chezașie.

Am fost nu doar martoră la numeroasele cazuri grave vindecate, dar am asistat mai ales la o minune personală. Am venit bolnavă și fără nădejde și am plecat sănătoasă și cu zâmbetul pe buze. Nicicând în viața mea nu m-am simțit atât de bine, ca în perioada în care am urmat tratamentul său.

Mă consider o norocoasă pentru că am avut un adevărat privilegiu de a face parte dintre aceia care l-au cunoscut și apreciat, aproape de venerație, pe doctorul Doru Laza. Da! Doar pe acest Om îl consider de două ori Om cu „O” mare, pentru



cât de mult s-a implicat în viața fiecărui pacient, pentru răbdarea pe care a arătat-o în fața tuturor mofturilor mele, pentru sârguința neostenită în a propovădui nu doar o dietă sănătoasă, ci și o viață curată întru Domnul.

M-am născut într-o familie de atei și, pentru prima oară, am cunoscut în vremurile acelea bune, în acel sanatoriu, Cuvântul lui Dumnezeu, propovăduit neostenit și cu atâta har, de către domnul doctor Doru Laza. Mi-a deschis ochii, mi-a luminat pașii spre divinitate, spre un alt stil de viață. Se spune că fiecare om are un înger păzitor. Eu cred cu tărie că, acolo, în Eden, am întâlnit îngerul meu păzitor.

Îi mulțumesc lui Dumnezeu, domnule doctor, pentru că existați. Mulțumesc Divinității că v-am cunoscut. Mulțumesc că am avut ocazia de a relata o mică parte din experiența mea și din trăirile mele de pacientă veterană, de mic observator al cazurilor depășite de medicina clasică, vindecate cu succes de cea naturistă. Și am mai învățat ceva ... Doar credința poate să vindece cu adevărat. Așadar, dragi pacienți, cultivați credința adevărată în Acela care este Maestrul tuturor doctorilor, Domnul Isus Hristos, așa cum, deseori, se auzea, din sala unde studiam „sacroterapia”, ecoul cântării minunate „Un Mare Medic trecu pe aici și vindecare la toți dădu.”

Credeți în Domnul și credeți în tratamentul doctorului Laza.

Să vă dea Dumnezeu, domnule doctor, sănătate, putere de muncă și să ne dea și nouă, pacienților, din nou, acea unică oportunitate de a vă vedea, iar între noi, cei ce avem atât de multă nevoie de ceea ce dumneavoastră v-a fost dăruit cu prisosință: Har!

Mă rog ca tratamentul recomandat de doctorul Doru Laza să vă fie tuturor de leac!

Amin

POVESTEA BRÂNZEI DIN EDEN

(Prof. Alexandru Nicolae, București, 9 octombrie 2010)

Stimate d-le doctor LAZA,

M-am hotărât să vă scriu, pentru că experiența pe care am trăit-o la clinica de recuperare medicală a Fundației EDEN din Breaza, chiar dacă dumneavoastră o cunoașteți în mare, merită să fie cunoscută chiar și de mai mulți oameni.

Am beneficiat de 6 (șase) sejururi la clinica EDEN!

1. Prima dată am venit în data de 4 ianuarie 2000 (de abia se înființase clinica). Am aflat de această clinică de la sora mea, care a petrecut un sejur de 2 săptămâni în clinica Eden, în luna octombrie 1999. La rândul ei, aflase de clinică din revista „FORMULA AS”, revistă care totdeauna informează la timp despre evenimente deosebite. Nu eram programat; dar am avut mare noroc, deoarece unul din cei programați nu a putut veni din cauza viscolului. Am stat doar 10 zile, pentru că trebuia să încep cursurile la facultate. După acest prim sejur, am constatat că se poate trăi perfect fără să mănânci carne! Ca urmare, nu am mai făcut gripă în anii care au urmat sau, chiar dacă am făcut, au fost forme banale, fără complicațiile pe care le avusesem înainte (sinuzite, laringite, bronșite ...) și pe care totdeauna trebuia să le tratez cu antibiotice, din ce în ce mai sofisticate.
2. Al doilea sejur a fost în primăvara anului 2005. Am făcut împachetări cu lut, în special pentru adenomul de prostată și, mai ales, tratamente pentru coloana vertebrală, cu care avusesem mari probleme cu 2 ani înainte. Am stat în cameră cu un pacient care avea pareza mâinii stângi, din cauza unui medicament greșit prescris de alți medici. După 2 săptămâni, acest om a putut să-și ridice mâna și să miște degetele normal! Stătuse luni de zile prin spitale fără nici un rezultat!
3. În aprilie 2007, am revenit la clinica Eden pentru a ține postul Paștelui în Săptămâna Mare. Sărbătoarea Sf. Paști cădea la mijlocul sejurului. Când am venit la Breaza, nu puteam să calc pe piciorul stâng. Făcusem tratamente de fizioterapie la București, fără rezultat evident. Am avut o ameliorare timp de



2 - 3 săptămâni și apoi durerile în genunchiul stâng au reînceput. Medicii mi-au spus că am un început de gonartroză de care nu pot scăpa. Nu mai puteam urca scările decât cu un singur picior. La cursuri era o adevărată tragedie. Ei bine, după tratamentul prescris de domnul doctor LAZA timp de 2 săptămâni, când am ajuns acasă am mers normal și merg și acum! Eu am venit la Clinica Eden să țin post în săptămâna Mare și Domnul Iisus, prin domnul doctor LAZA mi-a vindecat genunchiul!

4. Am revenit în aprilie 2008, tot de Sf. Paști, pentru a ține post. Aceasta, drept mulțumire lui Dumnezeu pentru vindecarea genunchiului în anul trecut. Din prima zi, am început să nu mă simt bine, avusesem o viroză cu 3 săptămâni înainte. A doua zi, domnul doctor Laza, la consultație, mi-a descoperit o dublă pneumonie interstițială, virală. Timp de 2 săptămâni, mi-a aplicat cataplasme cu brânză de vaci la baza plămânilor, precum și alte tratamente naturale și am scăpat. Când am venit la clinică, urcam scările cu greu și credeam că din cauza insuficienței cardiace. Acum, după tratamentul cu care am scăpat de dubla pneumonie, urc scările ca la 20 de ani (la fel de repede ca studenții mei).
5. În octombrie 2008, am revenit la clinica Eden pentru a face tratamentul pentru adenomul de prostată și pentru întărirea coloanei vertebrale.
6. În sfârșit, în aprilie 2009, m-am reîntors la Breaza pentru același tratament pe care doream să-l fac în perioada dinaintea Sf. Paști, pentru a ține și post în Săptămâna Mare. Acum 5 ani mi s-a indicat să fac urgent operație de prostată. După 5 ani, în care am venit anual la Clinica EDEN, se constată că încă nu este nevoie. Colegul meu de cameră, din perioada ultimului sejur la clinica Eden, avea cancer la plămân și avea scos plămânul stâng cu trei luni înainte. Când a venit avea culoarea pământie (teroasă) a bolnavilor de cancer care nu mai au mult de trăit. La terminarea sejurului avea culoarea roz în obraji!

Cât timp domnul doctor Laza a fost prezent la clinica EDEN, Dumnezeu în marea Sa milă, a vindecat bolnavii prin dumnealui. Faptul că eu acum sunt întreg, în viață, că pot să mă mișc pe picioarele mele, că nu mai sunt tot timpul bolnav de viroze, că am scăpat de operația de prostată, îl datorez Bunului Dumnezeu care mi-a călăuzit pașii la Clinica EDEN, care a fost condusă de domnul doctor LAZA.

Dar experiența mea în legătură cu tratamentele naturale nu se limitează numai la sejururile din clinică. La începutul lunii martie 2009, deci **înainte** de a merge în ultimul sejur la Breaza, mi s-a declanșat o viroză respiratorie, din cauza frigului din sălile de curs și seminar, din Universitatea Politehnică din București, unde sunt Profesor. Am început cu băi fierbinți la picioare, cu inhalații cu ceai de coada șoricelului, mușețel, cu picături de ulei de eucalipt, dar nu a fost suficient. Medicul de familie mi-a prescris **Augmentin**, pentru că erau semnele unei infecții

ale căilor respiratorii. Înainte de a începe să iau Augmentin, am dat telefon domnului doctor Laza, care mi-a recomandat să pun pe piept, la baza gâtului, cataplasme cu brânză de vaci proaspătă și, alternativ, cataplasme cu semințe de in. Rezultatul a fost imediat: m-am simțit mai bine după prima cataplasma, iar după 3 zile (câte o cataplasma pe zi) m-am vindecat, fără să mai fie nevoie de Augmentin.

După 3 săptămâni, la începutul lunii aprilie, (deci, anul trecut) **fratele meu a făcut o viroză respiratorie**. I-am recomandat același tratament; la început nu a vrut să-l aplice. Spre seară, nu mai putea vorbi. A acceptat să-i pun cataplasma cu brânză de vaci. A constatat cu uimire că a doua zi de dimineață vocea i-a revenit. M-a rugat să-i pun cataplasma cu brânză de vaci și a doua zi. **După 3 zile s-a făcut bine.**

Băiatul lui de 24 de ani, student, a făcut și el o viroză, în aprilie, anul acesta. Nici nu a vrut să audă de brânza de vaci. Seara, mă întrebă fratele meu dacă am Augmentin, pentru că medicul i-a prescris fiului lui așa ceva. „Da, am, i-am răspuns. Spune-i lui Ștefan, că *este augmentinul pe care trebuia să-l iau eu anul trecut în martie și pe care nu l-am mai luat datorită cataplasmelor cu brânză de vaci*. Când a auzit asta, nepotul meu a acceptat să i se pună cataplasmele și, chiar după prima cataplasma, s-a simțit mai bine. **A treia zi era vindecat**. Cumnată-mea s-a vindecat de viroză, de asemenea, cu aceeași cataplasma cu brânză de vaci.

În luna septembrie 2009, în timpul festivalului „George Enescu”, am participat zilnic la concerte de la sala Palatului, iar în unele zile, chiar la trei concerte (ora 17:00 la Ateneu, la 19:30 la Sala Palatului și la 22:30 din nou la Ateneu). După un astfel de efort, la 2 – 3 zile după ce s-a terminat festivalul, mă pocnește iarăși o viroză respiratorie. Seara târziu, ajung la magazinul Mega Image din apropiere și, la ora 21:55, găsesc brânză proaspătă de vaci adusă, chiar în ziua respectivă, de la firma Interagro. Casiera a fost foarte curioasă să știe de ce aveam nevoie la ora aceea de așa ceva. I-am spus pentru ce am nevoie. A rămas tablou, pentru că nu auzise până atunci de aceste proprietăți vindecătoare ale brânzei de vaci. Peste cca. o lună, când am reîntâlnit-o la magazin, mi-a mulțumit pentru că **l-a vindecat rapid pe fiul ei cu acest tratament minunat**.

O altă cunoștință și-a vindecat **mama care avea o tuse ce o chinuia de 2 luni**. A scăpat, punându-și cataplasme cu brânză de vaci. Exemplele pot continua.

Închei tot cu experiența mea, pentru că vindecarea a fost spectaculoasă. La începutul lunii decembrie 2009, pe la ora 13:30 au început să-mi curgă secreții apoase din nas și m-a apucat o tuse seacă. M-am speriat foarte tare, pentru că era epidemia de gripă porcină în plină dezvoltare, iar simptomele mele erau similare cu cele descrise de medici, în cazul acestei boli. La ora 15:00, mi-am pus cataplasma cu brânză de vaci timp de o oră, după care am mai stat o oră în pat. La ora 17:00, m-am dat jos din pat, am mâncat, m-am îmbrăcat, iar la ora 18:30 am plecat la concertul simfonic de la ora 19:00, de la Sala Radio. Era o zi de miercuri. De atunci nu am mai făcut viroze respiratorii niciodată până azi. Tratamentul cu brânză de vaci mi-a întărit imunitatea organismului, astfel încât nu mă mai

îmbolnăvesc. Eu, care făceam, cel puțin de trei ori pe an, viroze respiratorii, ce se continuau mereu cu infecții ale căilor respiratorii, pentru care, înainte de experiența din Eden, era necesar să urmez tratament cu antibiotice. De aproape doi ani nu am mai luat antibiotice!

Mai am **un exemplu de altă natură**. Exact acum un an de zile, fratele meu a acuzat **dureri în partea stângă a abdomenului**. După numeroase analize s-a constatat că avea colon iritabil. Medicația prescrisă nu a dat rezultate, iar durerile continuau. Urma să facă o colonoscopie. M-am opus categoric, deoarece, în condițiile actuale din spitalele de la noi, putea să se aleagă cu o boală nevindecabilă. Am dat telefon domnului doctor Laza, care i-a recomandat următorul regim: **timp de trei zile să mănânce numai cartofi, fierți în coajă sau copti**, completat cu salată de crudități (andive etc.), dacă suportă. După **trei zile, fratelui meu i-au trecut durerile din abdomen**, iar acum este sănătos. Nu i-au mai revenit durerile.

Închei, aducând **laudă lui Dumnezeu**, care poate să vindece orice, dacă ai încredere în tratamentul Său și, bineînțeles, **dacă are cine să-l prescrie!**

PRIVIND LA SOARELE DE DUPĂ NORI

(Doru Bilan, Oradea 2002)

Mă numesc Doru Bilan, am 35 de ani și sunt din Oradea. Sunt un om destul de cumpătat și de ordonat. Cu toate acestea, în toamna anului 2001, m-am îmbolnăvit foarte grav. Am fost diagnosticat ca având „Hepatită acută tip B”. Am fost internat de urgență în spital, la Oradea, unde, timp de 21 de zile, am urmat tratament medical (68 perfuzii, injecții, tablete etc.). În loc să se amelioreze, boala mea s-a agravat. Astfel, dacă la internare am avut transaminazele 2200, care normal sunt până la 40, după 21 de zile de spitalizare, acestea au ajuns la aproape 5000. Am fost transferat de urgență la spitalul din București, unde, după alte 3 săptămâni de spitalizare, analizele au fost total nefavorabile. Vedeam oameni foarte bolnavi, cu ciroză și insuficiență hepatică, care sufereau de câțiva ani de hepatită B. Frica și teama de moarte au pus stăpânire pe mine. Mi-am pierdut orice speranță. Pentru mine totul era în ceață.



Un telefon la Clinica din Breaza și o convorbire cu domnul doctor Doru Laza aveau să-mi dea o nouă speranță de viață. Am hotărât să plec din spital și să merg la Clinica din Breaza. Odată ajuns la Clinica „Eden” – Breaza, aveam să descopăr, într-adevăr, un colț de rai pe pământ, după cum este și numele acestei instituții. Poate că mi-ar trebui pagini întregi să descriu ceea ce am văzut și am trăit acolo. Dar eu voi încerca să spun doar câteva cuvinte. Cu ajutorul lui Dumnezeu, care a dat harul și puterea Sa acestor oameni minunați, în frunte cu doctorul Laza, am fost îngrijit și tratat numai prin metode 100% naturiste. Acolo am descoperit un nou stil de viață și de întreținere a „mașinăriei vii”, adică a corpului uman. După doar 10 zile de tratament, am refăcut analizele, care au constituit o adevărată surpriză. Transaminazele au scăzut la 80. Pentru mine a fost o adevărată minune, care avea o singură semnificație: „Dumnezeu mă iubește, precum iubește toți oamenii. El mi-a dat șansa să trăiesc”. Atunci, mi-am dat seama că, într-adevăr, cum spunea doctorul Laza, „Taina existenței umane nu constă în a trăi, ci în a ști pentru ce trăiești.” Am plecat de la clinică parcă alt om, m-am schimbat aproape total, am urmat întocmai tratamentul prescris și, după 3 luni, am refăcut analizele. Teoretic, virusul B rămâne în corp toată viața. Te macină încet, dar în mod sigur.

Cazurile de dispariție totală a acestui virus, în urma unei hepatite, sunt foarte rare. Spre surpriza și norocul meu, acest virus, cu ajutorul tratamentului urmat la Clinica „Eden”, a dispărut total din corp.

După gravitatea bolii și experiența perioadei de spitalizare, aceasta este într-adevăr o minune, care numai prin voia și puterea lui Dumnezeu a fost înfăptuită.

Au trecut de atunci 10 luni și eu sunt un adevărat vegetarian. Stilul meu de viață și de hrănire s-a schimbat total. Sunt un alt om, mai calm, mai calculat, mai atent, mai bun. Aș dori să-I mulțumesc în primul rând lui Dumnezeu pentru tot ce a făcut pentru mine. Le mulțumesc tuturor terapeuților de la Clinica „Eden”, în frunte cu doctorul Laza și le spun un singur lucru: „Acum știu, într-adevăr, pentru ce trăiesc.”

Dumnezeu să vă binecuvânteze pe toți!

ATOTPUTERNICIA DIVINĂ – SOLUȚIA PENTRU NEPUTINȚA FIREASCĂ

(Andra, București, 24.09.2002)

„Omnis qui se dubibantem intelligit, verum intelligit, et de hac re quam intelligit certus est” . (*De vera religion – Sf. Augustin*).

„Toți cei care se îndoiesc, înțeleg, cu adevărat înțeleg și toate lucrurile pe care le înțeleg sunt certe”.

Numele meu este Andra. Am 22 de ani și sunt studentă la Facultatea de Drept, iar de anul acesta, la Psihologie.

Acum 6 luni aveam 36 kg, acum 9 luni mă hrăneam artificial, acum 1 an eram externată din spitalul Cantacuzino fără nici un diagnostic, acum 2 ani credeam că am doar câteva probleme cu stomacul.

Povestea bolii mele a început acum 1 an și jumătate, când am făcut primul atac de boală. M-am trezit dimineața cu abdomenul umflat și dureri foarte mari. Am crezut că, dacă le ignor, îmi vor trece, dar până seara durerile deveniseră insuportabile, aveam grețuri și vomismente, iar abdomenul se umflase așa de tare, încât nu-mi mai puteam ține spatele drept.

Am fost internată în decurs de 6 luni, în



6 spitale. Am făcut acupunctură, bioenergie, m-au citit preoți, m-au descântat vrăjitoare. Începusem să cred că sunt victima unui blestem. În decembrie 2001, am spus: „Destul!” Mă săturasem de analize (colonoscopie, irigografie, endoscopie, radiografii, tomografii, pe lângă, deja, banalele analize de sânge) și de doctori, care spuneau că nu găsesc nimic și se uitau la mine ca la o nebună, mă externau și-mi spuneau că am o infecție în organism, dar că nu o pot localiza. Am renunțat la orice fel de medicamente și am încercat să-mi văd de viață. Am început sesiunea și, în timpul primului examen, mi s-a făcut rău. Timp de 2 săptămâni, m-am hrănit intravenos, pentru că organismul meu respingea mâncarea obișnuită. În aceste condiții m-am dus la celelalte examene, deși nu puteam să citesc nimic, pentru că amețeam. Mama stătea lângă mine și-mi citea cursurile cu voce tare, încercam să rețin și mă cuprinsese un soi de încăpățănare, vecină cu nebunia, că vreau să mă fac bine. După sesiune, devenise evident că era necesară o nouă internare. Făcusem artrită, mi se inflamaseră încheieturile și, pe lângă durerile de burtă, mă dureau și oasele. Făcusem o anemie foarte severă, iar analizele indicau faptul că nivelul fierului în organism era 9, ceea ce însemna că aproape nu exista.

M-am internat în Spitalul Militar. Când am intrat în spital, am resimțit apăsarea atmosferei de spital și mi-am reamintit toate experiențele la care fusesem supusă, în ultimele 6 luni. Imaginile mi se succedau repede în minte și nu simțeam altceva decât că trebuie să plec, că vreau afară, la aer curat și m-am trezit la poartă în brațele lui Nae (șoferul mamei). Se pare că, găsisem suficientă forță să fug, deși, cu o săptămână în urmă, leșinasem după ce urcasem 3 etaje. Atunci m-am gândit că am în mine suficientă forță să lupt și să mă fac bine, dar mai întâi trebuia să aflu ce am. La Spitalul Militar mi s-a pus diagnosticul de Boală Crohn – o boală autoimună, incurabilă, destul de rară și cu manifestări nespecifice, pentru care nu există tratament de vindecare. Mama mea a venit cu ideea să mergem la Breaza, la Fundația „Eden”, pentru un tratament naturist. Eram destul de reticentă la idee și am plecat la Breaza ca să văd locul, dar am plecat de acasă cu ideea că nu vreau să stau acolo. În momentul în care am intrat în curtea clinicii, am simțit cum coboară în sufletul meu o liniște. Multă lumină – asta am simțit. L-am cunoscut pe doctorul Laza și, așa cum am simțit înainte că trebuie să plec din spitale, am simțit, de data asta, că merită să încerc. Îmi pierdusem încrederea în doctori și în sistemul medical românesc, dar în omul din fața mea aveam încredere. Pentru că eram anemică, am luat pastile de fier, neștiind că nu sunt indicate în boala mea și am făcut o criză de tahicardie. Nu știam ce se întâmplă cu mine și în momentul acela am crezut că o să mor. Mă luptam să rămân conștientă. Lângă mine erau doctorul Laza și mama mea, care plângea. Atunci am închis ochii și m-am rugat. După ce m-am rugat, mi-a trecut. Atunci, m-am gândit că cineva acolo sus mă iubește și că ceea ce face e bine.

Am stat acolo 2 săptămâni, iar când am plecat acasă, am continuat tratamentul care mi-a fost recomandat de doctorul Laza: suc de orz verde, ceaiuri, împachetări cu lut, cărbune, varză, comprese cu oțet.

De atunci, au trecut mai bine de 6 luni. Am renunțat la carne, la ouă, la lactate, am făcut tot ce mi-a spus domnul doctor Laza. Am 54 kg, iar în sesiunea

din vară mi-am luat toate examenele și sunt fericită. În urma bolii, am învățat să apreciez viața, să mă bucur de momentele frumoase, deopotrivă cu cele mai puțin bune. Nu pot uita că nu reușeam să mă ridic din pat și fratele meu m-a luat să mă plimbe cu mașina. Când am văzut primul copac înflorit am început să plâng de bucurie. Perfecțiunea florilor îmi arăta că Dumnezeu este în tot ceea ce ne înconjoară, că „suntem făcuți de aceeași Mână și totul e un singur Lucru”.

În urma bolii, am început să pictez, așa cum nu am făcut-o niciodată. Nu am luat în viața mea lecții de desen, dar simt nevoia să pictez, simt nevoia să redau oamenilor, prin tablourile mele, frumusețea lumii, filtrată de inima mea. Și aceasta, pentru că viața e minunată.

Și am mai învățat ceva: că în viață cel mai important verb este „a fi”, nu „a avea”.

Acum am tot ce-și poate dori cineva în viață. Și sunt fericită.

Îi mulțumesc, în primul rând, lui Dumnezeu și apoi domnului doctor Laza și întregii „echipe” de la Eden!

NĂSCUTĂ A DOUA OARĂ

(Cornelia Diaconu, București, Mai 2010)

Copila Corneluș ... pe un picior de plai ...

Experiența trăită de Cornelia Diaconu

Filmul „întâmplării”

Era la începutul anului 2002, mai exact în ianuarie, înainte de începerea școlii, când am observat că în gâtul Corneliei – fiica noastră de 9 ani – se întâmpla ceva. O roșeață aprinsă îi cuprinsese amigdala dreaptă, dar fără dureri și reacții semnificative. Bineînțeles că am mers imediat la medic (medicul de familie) care ne-a prescris Augmentin (doză de adult).

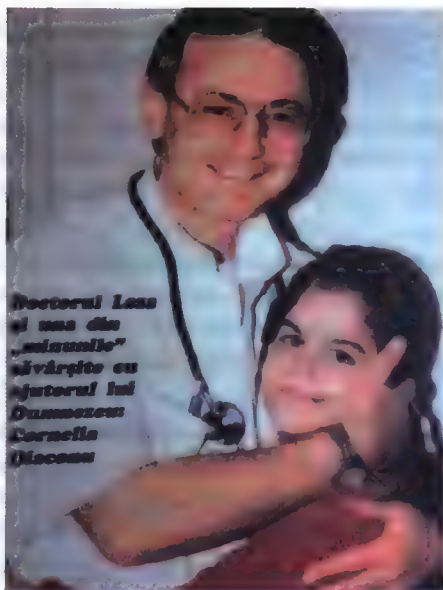
Am urmat întocmai tratamentul, dar stupoare, în loc ca roșeața să cedeze, amigdala rebelă și-a mărit volumul! Doctorița de familie ne-a trimis la alt medic, mai competent. Am primit o trimitere la Spitalul „Victor Gomoiu”, unde o doctoriță, specialistă în ORL, i-a făcut niște injecții cu gentamicină și alte minuni de antibiotice, dar ... din nou aceeași stupoare: în loc să cedeze, amigdala înflorea. La consultul medical efectuat după terminarea tratamentului, doctorița era, oarecum, uimită și privea, neputincioasă, în gâtul fetei. Întrebată de starea sănătății copilului, a răspuns duios: „Parcă e mai bine”. Am plecat debusolați. Nu știam ce înseamnă acel „parcă” în domeniul medical.

Am „vizitat” alt medic. Era medic ORL-ist la Spitalul Colțea. Un nume mare. Acesta s-a uitat, a constatat și a zis: „Sumamed!!!!!!!!!!”. După tratamentul cu medicamentul „miraculos”, totul era pe dos, în sensul că medicamentele, în loc să o ajute pe Cornelia, mai mult o dărau, o terminau. Amigdala i se umfla, gâtul se astupa și nu se vedea nicio îmbunătățire.

Disperați, am apelat la un alt doctor. Un alt medic vestit din cadrul Spitalului Budimex. Și acesta a văzut-o, a constatat ce se întâmpla și a spus: „O operăm!”. Dar ce să operăm? La ea totul pe partea dreaptă era umflat. Nu eram medici, dar totuși ... I s-a făcut un set de analize (analizele erau bune), a fost internată ambulatoriu și am așteptat. Așteptarea asta ne-a pus pe gânduri, iar soțul meu, discutând cu doctorul respectiv despre operație și cum va decurge aceasta, a fost stupefiat să constate că medicul nu știa dacă îi va opera amigdala, dacă îi va scoate ganglionul sau dacă limba sau o parte din limbă ... Pentru noi totul era confuz, dar măcar pentru el, ca doctor, trebuia să fie totul clar ... Soțul meu a fost ferm! Nu o operăm!

Normal, am consultat alt medic. Deja ne săturasem de atâția specialiști. Doctorul următor, care, de fapt, a fost și ultimul care a văzut-o, era șef de clinică la Spitalul Grigore Alexandrescu. A examinat-o, a consultat-o și ... i-a montat o branulă pe mână. Cornelia a fost internată aici ambulatoriu și i s-au făcut injecții prin branulă, dintr-un complex de gentamicină cu cefalosporină și alte antibiotice, astfel încât corpul copilei era super intoxicat. Dintr-o copilă vioaie, bucuroasă și plină de viață, care nu avusese experiențe nefericite sau boli, a devenit o ființă lividă, apatică, plimbată prin spitale (fără niciun rezultat), speriată de halate albe, pentru că, atunci când vedea un om îmbrăcat în halat alb, începea să plângă și cu greu puteam să o stăpânim. Așa a mai trecut o săptămână și, iată-ne, undeva prin 11 februarie, când nu vedeam nicio îmbunătățire a sănătății copilului nostru și când doctorul respectiv nu se pronunța în niciun fel. Dar, continuând să o bombardeze cu aceleași antibiotice, s-a decis totuși să-i facă un set de analize de sânge și să o consulte din nou. Corneliei i se închidea gâtul, i se umfla ganglionul, înghițea cu greutate, vorbea cu greutate, se hrănea cu greutate, totul era pe un drum greșit.

În dimineața zilei de 12 februarie, medicul îi prelevează (fără să ne ceară consimțământul) o „mostră” din gâtul bolnav. Sub pretextul agitației copilei, care la vederea personalului medical plângea și nu mai suporta nici să mai caște gura, nici să mai scoată limba și nici să mai lase pe cineva să o chinuiască, medicul o adoarme și îi taie „ceva” din partea dreaptă.



Doctorul Lasa
și mama din
„miraculos”
săvârșite cu
ajutorul lui
Dumnezeu
Cornelia
Diacanu

Așteptarea a fost lungă și grea, iar după 10 zile, rezultatul biopsiei a fost dur: carcinom nediferențiat! Rezultatul a căzut ca un trăsnet!

După atâția medici, păreri, spitale, rezultate, eram absolut bulversați, nu puteam crede că totul ni se întâmpla nouă. Cred că în zilele acelea, acum privind în urmă, ne-am dat seama că eram „urmăriți” de undeva de Sus. Cred că nimic nu a fost întâmplător și că tot de Sus am primit ceea ce ne doream: vindecarea.

În calitate de părinți, am hotărât că nu mai vrem să avem de-a face cu spitale, cu chinuri pentru copilul nostru și am vrut să urmăm altă cale, o cale mai blândă, mai caldă, mai umană, mai cu sprijin divin. Nu știam prea multe despre această cale, dar speram și ne doream această cale, ne rugam și imploram ca pașii să ne ducă spre un loc binecuvântat.

Așa am ajuns în dimineața zilei de 21 februarie la o răscruce de drumuri, și la propriu și la figurat, unde aveam de ales doar între două căi: calea spre medicina pe care o cunoscusem, cu injecții, medicamente, tratamente dure, recomandări către citostatice, diagnostice rezervate și calea spre o medicină a naturii, creată de către un singur Medic și Acela, bun și iubitor – Creatorul Divin. Ne-am rugat ca bunul Dumnezeu să ne îndrume pașii spre drumul pe care trebuie să-l urmăm pentru înșănătoșirea Corneliiei.

Așadar, în dimineața zilei de 21 februarie 2002, am poposit la poarta Edenului, un centru de medicină (după cum scria pe o plăcuță de afară), la Breaza, într-un loc mirific și cu totul deosebit. Eram niște părinți disperați, cu un copil bolnav, veniți din București, care strigau după ajutor. Vreau să fac precizarea că nu cunoșteam nimic despre medicina naturistă, despre plante, despre argilă, despre binefacerile apei, ale cântului, ale povețelor biblice. Ajunși aici, la poarta Raiului, am avut senzația că intrăm într-o altă lume. Fetele (asistentele) cântau, aerul era proaspăt și înmiresmat cu ceaiuri medicinale, totul era luminos. Ne-a întâmpinat un om cald și blând îmbrăcat în alb, cu un stetoscop atârnat de gât și cu ... un porumbel alb pe umăr. Era doctorul Doru Laza. Cornelia a început să plângă la vederea doctorului, motivat de altfel, pentru că, din nou, credea că va trece prin tratamente dureroase și ineficiente. Cu o privire părintească, liniștită și firească, medicul a mângâiat-o pe cap și i-a promis că nu-i va face niciun rău, că acolo nu există instrumente „rele”. Mai mult, i-a dat porumbelul care-l însoțea și i-a spus că acela este un mesaj de la Domnul pentru ea. Eu și soțul meu am rămas muți ... ne-am uitat unul la altul și ne-am întrebat, oare unde am ajuns? Am discutat în cabinet cu domnul doctor despre toate câte am pățit prin spitale și despre lucrurile triste, întâmplute în legătură cu boala copilului nostru. În tot acest timp, domnul Laza asculta, se gândea și mângâia porumbelul cu care ne întâmpinase la sosire. Pasărea stătea lângă el, se uita foarte atentă, parcă înțelegea ce se întâmpla și se lăsa mângâiată, ca o pisică. Am aflat, ulterior, că acel porumbel era un porumbel călător, care intrase pe geam în clinică – la sala de conferințe, unde, în acea dimineață binecuvântată, tocmai se încheiase ora de sacroterapie cu pacienții – și nu mai vroia să plece. În zadar l-au dus la geam și i-au dat drumul, pentru că, deși nu era rănit, totuși el nu-și lua zborul. Târziu, după ce am reușit să ne cazăm – spun că am reușit să ne cazăm, pentru că acolo era imposibil să rămâi la tratament

fără să fi avut o programare, făcută cu mult timp înainte – a început o nouă viață, o nouă experiență!

Am cunoscut ce înseamnă să trăiești frumos, să înțelegi natura și să nu-i încalci legile, să te rogi și pentru alții, nu numai pentru tine, să cânti și să respiri aer curat, să râzi și să fii vesel, chiar dacă, ai crede că atunci nu e momentul. Am cunoscut ce se practica acolo: sacroterapia, argiloterapia, fitoterapia, hidroterapia, dietoterapia, toate atent îndrumate de acest mare om care este Doctorul Laza. Vorbeam, de multe ori, cu apropiații și ne dădeam seama că omul acesta e suficient să-ți împărtășească din cele știute, să-ți povestească, să-ți explice din tainele divine, iar tu ascultându-l, să te faci bine. Special a fost hărăzit, pentru a lucra cu oamenii. Domnul a vegheat, iar zicala biblică „iubește-ți aproapele ...” la el funcționa întocmai.

Gândul bun și lumina pozitivă, căldura sufletească și bucuria de a trăi și-o dă numai încrederea în divinitate, în Tatăl Ceresc, în Domnul Iisus, Fiul și în Duhul Sfânt.

Cornelia a fost internată două serii în clinica Eden. Tratatamentul a durat 4 luni, iar semnele vindecării le-am simțit imediat. După câteva zile, ganglionii inflamați „au început retragerea”. Copila a respectat întocmai tratamentul și dieta (crudivoră, aproximativ 1 an și jumătate, iar apoi dieta naturistă – fără proteină animală, ca mod de alimentație), iar revenirea din boală a fost spectaculoasă și a lăsat – la propriu – cu gura căscată, medicii alopați. Ultimul medic alopatic care o văzuse pe Cornelia, în starea de boală și care a revăzut-o după vindecare, a apreciat că ce s-a întâmplat cu ea este o minune și că medicina alopatică a fost depășită.

Experiența trăită de Cornelia nu a fost întâmplătoare, lucrarea divină și-a pus amprenta și, astfel, bucuria revenirii din boală ne-a dat încredere deplină.

Semnează doi părinți, care au găsit sensul adevărat al vieții.

Trăirile unui copil păzit de Dumnezeu

Numele meu este Cornelia Diaconu și-mi aduc aminte bine că, atunci când am călcat pentru prima dată pragul „Edenului”, eram topită toată de frică, eram înspăimântată și numai când vedeam oameni îmbrăcați în alb, deja lacrimile îmi curgeau pe obraji. Frica mi s-a risipit în momentul în care, cel care stătea în fața mea (îmbrăcat în alb) m-a liniștit, brusc, cu vorbe bune, mângâindu-mă cu o mână caldă, părintească. Plânsul



mi s-a oprit și am știut că nu mi se va mai întâmpla nimic rău, pentru că așa îmi promisese, cu o voce blândă, domnul doctor Laza. Din prima clipă, locul acela a devenit pentru mine ceva deosebit. Și aici m-am și vindecat, cu ajutorul lui Dumnezeu. I-am îndrăgit de la început pe toți cei de aici, personalul întreg și chiar și pe unii pacienți, la care mă gândesc destul de des, cu toate că ei locuiesc departe. Mi-e drag să revin mereu la „Eden”, să-l revăd pe domnul Doctor, de care m-am atașat mult și să-mi revăd toți prietenii de aici.

Un copil, care, ca și tati și mami, a găsit sensul adevărat al vieții.

... adolescența Corneluș ... pe-o gură de rai.

Mămăruța Cornelia

BACK TO EDEN

(Artistă profesor doctor Manuela Botiș, Cluj-Napoca, iulie 2010)

În cele ce urmează, aș dori să vă împărtășesc o experiență pe care, personal, o consider unul din culoarele luminoase pe care Dumnezeu mi le-a deschis, prin întâlnirea cu familia domnului doctor Doru Laza și prin cunoașterea patrimoniului bogat al remediilor naturale binecuvântate de Creatorul Divin.

În vara anului 2000, am citit în „Formula AS” o scrisoare de mulțumire, pe care o păstrez și astăzi, trimisă de mama unei fete care fusese foarte bolnavă și care, în urma tratamentului domnului doctor Doru Laza, din clinica Eden, din Breaza, s-a vindecat.

Deși erau doar câteva rânduri, am rămas foarte impresionată. Auzisem de domnul doctor Laza, îi citisem cartea despre tratamentele naturiste, dar era prima dată când citeam despre clinica în care dânsul pune în practică ceea ce scria în carte. Mi-a trezit interesul, dar și dorința de a ajunge într-o zi, acolo.

Mila Domnului a făcut ca, după doar câteva luni, printr-o întâmplare fericită, să găsesc în cutia poștală o invitație, la o conferință despre dieta naturistă și să-l cunosc personal pe domnul doctor Doru Laza. În 11 februarie 2001, a



susținut o conferință la Casa de Cultură a Studenților din Cluj, în fața unei săli arhipline. A fost ceva cu totul deosebit. La început, s-a spus o rugăciune, apoi câțiva tineri ne-au încântat cu câteva cântece religioase, iar după aceea, domnul doctor Laza ne-a explicat, cu ajutorul unor planșe proiectate pe un ecran, legătura dintre boală și alimentație și importanța schimbării alimentației, în declanșarea procesului de vindecare. A fost fascinant. Nici nu am simțit cum au trecut câteva ore. În încheiere, ca să ne convingem că se poate mânca, și încă foarte bine, și altceva decât ce se mănâncă de obicei, am fost invitați cu toții să gustăm din mâncărurile preparate, cu multă dragoste și oferite gratuit din partea Bisericii Adventiste Reformiste din Cluj. La ieșire, în hol, pe o masă imensă, aranjată cu mult bun gust, ne așteptau zeci de delicatese, fără carne, lapte, ouă și zahăr, doar din cereale, legume, fructe, semințe și miere ...

Îmi amintesc și astăzi cu multă plăcere de festinul acela naturist. Totul a fost delicios. Am stat de câteva ori la coadă, ca să gust din cât mai multe feluri și tot așa mai fi mâncat, atât erau de bune: lapte de migdale, lapte de soia, sucuri din fructe proaspete, șnițele din soia, chifteluțe din legume, salate, sosuri, prăjituri, budinci, plăcinte, pâine de casă. Între timp, cu o farfurie în mână, l-am abordat pe domnul doctor, care își continua conferința de pe scenă, în hol, într-o atmosferă foarte plăcută, răspunzând cu amabilitatea și umorul care îl caracterizează. L-am vorbit și eu despre iubita mea mamă, care de luni de zile suferea de o criză de hernie de disc, foarte dureroasă și l-am întrebat dacă, ceea ce are ea, s-ar putea trata și vindeca la Breaza. Mi-a răspuns cu un citat din Biblie: „ [...] *Toate sunt cu putință celui ce crede.* ” (Marcu 9:23)

Mi-a dat numărul de telefon și m-a rugat să-l sun, să-mi spună când ne poate primi. După câteva zile, am vorbit din nou la telefon și mi-a spus că ne așteaptă pe mine și pe mama în următoarea serie.

Aveam, totuși, o ușoară rezervă, datorită apartenenței religioase. Eu sunt ortodoxă, dânsul este adventist. Am mers la duhovnicul meu și l-am întrebat ce să fac. Mama se simțea tot mai rău, iar pentru ea, domnul doctor Laza ar fi putut fi alternativa fericită, la o operație, periculoasă și cu șanse incerte de ameliorare a sănătății. Duhovnicul meu m-a binecuvântat și mi-a spus că pot merge liniștită, căci, în fond, plecam într-o clinică particulară, unde toate tratamentele urmau să fie plătite, ceea ce am și făcut apoi, cu inima ușurată.

Nu bănuiam atunci că mă voi atașa atât de mult de clinica Eden, de personalul ei și, mai ales, de familia domnului doctor Doru Laza. Alături de IPS Bartolomeu, de Părintele Arsenie Papacioc, de Părintele Iustin Pârvu și de părinții mei, el a devenit unul din modelele mele pământești și unul din oamenii pe care îi admir cel mai mult. Experiența edenică a reprezentat unul dintre cele mai frumoase cadouri, pe care mi le-a făcut Dumnezeu. Am văzut ce s-a întâmplat cu mama mea. La începutul seriei, din cauza durerilor, aproape că nu mai putea merge, fiecare pas era însoțit de lacrimi. După doar două săptămâni, când ne-am întors acasă, a urcat scările alergând și cu zâmbetul pe buze. Terapia sufletească prin rugăciune și cântece religioase, dieta, masajele, băile, împachetările în lut, compresele cu sare, boz sau boia și, nu în ultimul rând, ora zilnică de gimnastică a

domnului profesor Marin Plopșoreanu, pe care mama o practică și azi, au făcut minuni.

De atunci, am întâlnit atâția oameni bolnavi, cărora li s-a spus că mai au foarte puțin de trăit și care, în urma acestor tratamente simple, dar făcute cu mare credință în Dumnezeu, s-au vindecat sau și-au prelungit viața cu câțiva ani! Mi-o amintesc pe fetița din București, Corneluș, cum o alinta domnul doctor, despre care s-a scris și în „Formula AS”, care a venit acum opt ani, în luna februarie, la mijlocul seriei, însoțită de părinți și de bunici, cu un diagnostic necruțător: cancer amigdalian. S-a vindecat, azi este perfect sănătoasă.

Alte amintiri foarte dragi sunt clopoțelul care suna pe coridoare înaintea fiecărei întâlniri, ceaiurile și sucurile pe care le găseam cu toții în apropierea camerei noastre, la fiecare două ore și jumătate, 6 porții pe zi, după un program foarte riguros. Fiecare, în prima zi, primea o fișă pe care scria tot ce trebuia să facă, la fel ca la armată, și orele la care trebuia să mănânce sau să bea ceaiul sau sucul, începând cu ora 6:30, când era deșteptarea, și până la ora 22:00, când se dădea stingerea.

Nu pot să nu amintesc și faptul că, după întoarcerea din cea de a treia serie de tratamente, am luat una din cele mai benefice decizii din viața mea. Am renunțat la carne, abonamentul pentru cablul TV și la televizor. Am câștigat un timp prețios pentru programul meu de rugăciuni și alte lucruri folositoare sufletului meu. Precizez că, nici până în ziua de azi nu am acceptat în casă computerul și internetul. Rând pe rând, mi-am exclus din alimentație carnea de pui și apoi pe cea de pește.

Am fost de nouă ori în această clinică. M-am simțit atât de bine de fiecare dată, încât am simțit nevoia să revin. La fel ca și mine, foarte multe persoane au ales să își facă aici concediul, unii venind chiar de două, trei ori pe an. De fiecare dată, te simțai minunat. Există acolo o stare de bine, la fel ca atunci când ... citești „Formula AS”, de care te molipsești imediat. Acolo am înțeles cu adevărat că tot ce facem trebuie să facem împreună cu Dumnezeu, prin credința în Dumnezeu și pentru slava lui Dumnezeu. Numai așa, viața este cu adevărat frumoasă și capătă sens, indiferent de câte ori cădem.

Special era și faptul că, într-o clinică care aparținea Bisericii Adventiste Reformiste, întâlneai reprezentanții unor confesiuni religioase diferite. Conta doar că toți îl căutam pe Dumnezeu, singurul care vindecă toate bolile, cum ne repeta mereu domnul doctor. Dacă oamenii s-au rugat împreună în închisorile comuniste, când nu mai aveau nici o speranță pentru viața pământească, de ce să nu ne fi rugat acum împreună, când toți eram liberi și plini de speranță?

Mai important decât ceea ce ne desparte, este ceea ce ne unește. Numai așa Raiul poate să înceapă de aici, de pe pământ. Am învățat că primul pas în vindecarea trupului este vindecarea sufletului. Rugăciunea este hrana sufletului și, așa cum trupul are nevoie de mâncare, de apă, de aer, zilnic, și sufletul flămânzește și trebuie hrănit zi de zi. În fiecare zi, dimineața și seara, pacienții puteau să participe la adunările religioase organizate în spital. Au fost cele mai frumoase cursuri interactive din viața mea, în conferințele domnului doctor Laza. Cel mai important mesaj, pe care l-am primit și reținut, din toate aceste lecții, a fost acela că

trebuie să avem permanent considerație, să respectăm și să trăim în armonie cu poruncile lui Dumnezeu, prin credința în Isus și să nu riscăm să le încălcăm. Orice lucru trebuie făcut cu binecuvântare de la Dumnezeu. Chiar dacă pe termen scurt ne simțim bine și ne putem chiar amăgi, spunându-ne că se poate și așa sau că așa fac toți, totuși, pe termen lung, urmările vor fi catastrofale. E adevărat că Dumnezeu iartă pe păcătosul căit, dar acesta va trebui să suporte consecințele sfidării Legii Morale și a legilor naturale ale lui Dumnezeu, care guvernează mașinăria umană.

Din păcate, în vara anului 2010, la mai bine de 10 ani de la înființarea clinicii Eden, domnul doctor Laza a părăsit Breaza. Omul care, zi și noapte, în toți acești ani, a fost alături de pacienți, care au devenit familia lui, a devenit victima unor manevre denigratoare. Astfel, s-a sfârșit, într-un mod neașteptat și nefericit, o etapă importantă în viața dânsului. Am aflat că, de la părăsirea clinicii, lucrează la finalizarea unui nou manual de medicină naturistă, în care se regăsește experiența bogată de clinică, acumulată în cei peste 10 ani de activitate, într-un centru naturist, consacrat. Încă o dată, se adevărește faptul că, pentru cei care au credință, răul este un bine neterminat. Poate că, dacă ar fi rămas la Breaza, nu ar fi avut timp să termine această carte, începută cu mult timp în urmă. Mai mult, chiar dânsul mărturisea că în 26 de ani de căsnicie nu a petrecut atâta timp împreună cu familia ca în acest ultim an.

Urmează acum cea mai mare provocare din viața dânsului, înființarea Asociației nonprofit „Dr. Doru Laza” și construirea unei noi clinici, de această dată în Ardeal, într-o perioadă în care România traversează o puternică criză morală și economică. Însă, din fericire, nu este singur. Are foarte mulți prieteni adevărați, care-l așteaptă cu emoție și nerăbdare, nădăjduind în înființarea și reîntoarcerea la acest nou „Eden”. Telefonoarele îl sună zi și noapte. Îl caută, încontinuu, oameni disperați, care îi cer sfatul și care ar dori să vină să-i urmeze tratamentele naturiste.

Îi doresc mult succes domnului doctor Laza și, ceea ce dânsul ne spunea nouă, îl rog acum să-mi dea voie să-i spun și eu, că „toate lucrurile lucrează împreună spre binele celor ce iubesc pe Dumnezeu”. Să nu uite niciodată că este unul din oamenii aleși de Dumnezeu pentru o misiune aleasă și, poate tocmai de aceea, trebuie să treacă prin atâtea încercări, pentru a deveni și mai puternic.

Îl rog pe Bunul Dumnezeu să-l binecuvânteze și să-l ajute să-și realizeze visele, aici, în România, lângă eternii „amărâți”, care au acum nevoie de dânsul, mai mult ca oricând.

Sunt fericită că am avut șansa să cunosc un asemenea OM și o astfel de FAMILIE. Mă simt extrem de onorată, că aceste gânduri ale mele și-au găsit un loc, într-o carte, care va aduce pace, bucurie și vindecare tuturor celor care o vor citi și îi vor accepta și urma sfaturile în viața lor.

ESTE OARE CEVA PREA GREU PENTRU DUMNEZEU?

(Cristina Andrei, București 2010)

Copiii – Darul lui Dumnezeu pentru noi, oamenii

O familie fericită

Atunci când ceri ceva lui Dumnezeu, cu adevărat și din tot sufletul, El răspunde întotdeauna la rugăciunile tale, într-un mod cu totul special.

Aveam doar 21 ani, când disperarea mă cuprinsese și nu mai vedeam nicio cale de rezolvare. În urmă cu 2 ani m-am căsătorit, eram în anul 2 de facultate. Hotărârea noastră de familie a fost ca, după terminarea studiilor, să ne gândim și la un viitor copil. Dar, după o analiză de rutină, am fost anunțată că eu nu am să pot face copii decât după un tratament. Această veste nu ne-a întristat foarte tare și, am zis noi, ce rost mai au metodele noastre de contracepție dacă tot nu rămân însărcinate. Însă nu a fost după cum a spus medicul și în acea lună eu am și rămas însărcinată, fapt la care nici nu ne-am putut gândi și nici nu am luat în calcul această posibilitate. Organismul meu a avut o reacție mai urâtă și, primul lucru, hai la medic. Acesta a ascultat tot ceea ce am spus noi și, după consultație, a spus că este vorba de o răceală puternică, drept pentru care, a administrat un tratament dur cu antibiotice. Când am venit la control la 3 zile de la începerea tratamentului, a constatat că, de fapt, era vorba de cu totul altceva decât diagnosticul pus de dânsul și că a fost o sarcină pe care tocmai o pierdusem. Doctorul mi-a spus, drept consolare, „Lasă doamnă, că sunteți tare tinerică și aveți tot timpul, nu pentru un singur copil, ci pentru o echipă de fotbal”.

După o perioadă de 3 luni de la acest eveniment neplăcut, am mers la un alt medic, care a descoperit că, în urma celor întâmplare, eu aveam pe ovarul drept un chist de aproape 8 cm care trebuia extirpat. Mă cuprinsese groaza de ceea ce avea să urmeze în viața mea.

Susținerea soțului, familiei, prietenilor apropiați și, nu în ultimul rând, a celor din biserică (pe grupe de rugăciune se rugau la Dumnezeu pentru rezolvarea problemei noastre) îmi dădea speranța că totul va avea un final fericit, iar calea de rezolvare va fi cu totul alta decât cea pe care mi-a indicat-o medicul. Răspunsul



Domnului nu a întârziat. La doar trei Sabate, după ce știam ceea ce trebuia să fac, în biserica unde frecventam programele de adunare, a venit, în vizită, fratele Ploșoreanu, care m-a încurajat și m-a îndrumat spre calea naturistă, pe care Domnul ne-a lăsat-o de la început. Mi-a recomandat să merg la Centrul de Sănătate EDEN din Breaza, pentru a cere câteva sfaturi și pentru un tratament.

Menționez că eu consumam zilnic carne, aveam un regim de viață sedentar și alte obiceiuri, despre care știam că nu sunt pe plac Domnului. Dar, nu am făcut nici un pas în a mă schimba, fapt pentru care nu mi s-a părut deloc ușor ceea ce urma să fac.

La prima întâlnire cu doctorul Doru Laza, pe un ton cald și apropiat, mi-a spus: „Vei vedea dacă nu ai să vii tu peste câțiva ani să îmi spui: «Doctore fă-mi ceva să nu mai fac copii, căci am făcut destui!»”. Era cam greu de crezut la acea dată, dar am spus că, dacă Domnul a lăsat familia și a dat porunca să creștem și să ne înmulțim, să umplem pământul, atunci El poate face o minune și cu mine.

Au trecut cele douăsprezece zile de tratament, greu de suportat pentru un om care nu era obișnuit cu un regim vegetarian, dar eram ferm convinsă că totul va fi bine și că Domnul va lucra prin mâinile celor care Îl cunosc și care vor să facă, ceea ce El a lăsat pentru om. Merg la medic la control după două luni și, cu stupoare, observă că nu mai este nici un chist ovarian și că totul este bine, drept pentru care m-a întrebat ce tratament am făcut. Răspunsul a fost unul simplu: AM URMAT CEEA CE DOMNUL A SPUS SĂ FACĂ OMUL. Nu după mult timp, adică după trei luni, iată că, răspunsul Domnului a venit: eram iarăși însărcinată. Deci, ceea ce în viziunea medicului era imposibil, la Domnul s-a dovedit că este posibil, atunci când ceri cu adevărat și ești dispus, necondiționat, să asculți și să urmezi pe calea Sa. Am născut, la termen, un băiețel perfect sănătos, care a adus o bucurie nemăsurată în familia noastră.

Cu două luni înainte ca băiețelul nostru să împlinească vârsta de trei ani, întrebându-l ce vrea să primească de la mami și de la tati, răspunsul a fost unul foarte sigur și hotărât: „un frățior sau o surioară, pentru a avea și eu cu cine să mă joc, pe cine să iubesc”. Ne-am rugat Domnului pentru acest lucru și iată că pe data de 23 iulie 2005, de ziua băiețelului am făcut un test de sarcină și a ieșit pozitiv. La petrecere, primind cadouri de la bunici și de la toți copiii prezenți cu acea ocazie, dar nu și de la noi, a venit să ne întrebe: „Voi ce mi-ați luat?” Răspunsul a fost în felul următor: „Domnul Isus a trimis un dar cu totul special pentru tine, este un dar mult dorit de tine și anume, că vei avea un frățior sau o surioară.” O bucurie nespusă l-a cuprins. Toată lumea a aflat ce cadou frumos a primit, iar el a și hotărât cum să-i pună numele: o Ana sau un Horică.

Așa se face că, ceea ce la om nu are o rezolvare, căile părându-i-se foarte întortocheate, la Domnul este atât de simplu și cu o soluție imediată. Tot ceea ce trebuie să înțelegem este planul Lui valoros pentru un stil de viață sănătos, făcut de cunoscut omului chiar de la Creațiune. Dumnezeu a creat pe om și l-a învățat ceea ce trebuie să facă: să aibă o viață simplă, dinamică, marcată de o continuă comuniune cu Creatorul, în mijlocul naturii create de El, un regim de viață echilibrat (echilibrul dintre odihnă și muncă), și un regim alimentar sănătos

(vegetarian). Dar omul, prin neascultarea de principiile fundamentale ale unui stil de viață sănătos, lăsate de Dumnezeu, a dus la denaturarea speciei umane. Această neascultare a generat ceea ce azi numim suferințe, boli, moarte, dezastre etc.

Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru faptul că se face de cunoscut, prin solii Lui, pe acest pământ, care ne demonstrează că ceea ce El a spus la Creațiune este perfect adevărat. Datorită Lui, astăzi suntem o familie fericită, compusă din patru membri: Cristina – mama, Costi – tata și cei doi fii, Andrei și Horia.

Știu că sunt multe familii în prag de disperare, pentru că nu au copii. Sfatul meu este să se încreadă în Dumnezeu și să respecte ceea ce El a lăsat ca principii sănătoase de viață pentru om, iar rezultatele, cu siguranță, nu vor întârzia.

DRUMUL MEU SPRE VINDECARE ESTE ALĂTURI DE DUMNEZEU

(Luminița Prislopan, București 2007)

Până să mă îmbolnăvesc am fost o persoană foarte activă și am avut o viață plină de stres. Eram carnivora și acceptam toate noutățile societății superdezvoltate.

Într-o fracțiune de secundă nu am mai putut respira, mi s-a făcut rău și am ajuns de urgență la spital, unde, în urma unor analize de sânge și a tomografiei computerizate, mi s-a pus diagnosticul de metastaze hepatice, cu punct de plecare ovarian. Am rămas foarte șocată de diagnosticul pus.

După ce mi-am revenit din șoc, am rămas surprinsă că medicina alopatică, care se folosește de cele mai noi descoperiri ale științei, nu a fost în stare să-mi pună un diagnostic exact.

Atunci am avut o revelație, că trebuie să caut ajutor în altă parte, dar nu știam unde să caut acest ajutor.

Am început tratamentul cu citostatice, a fost un tratament deosebit de traumatizant, din cauza lipsurilor din spitalele românești (nu aveau toate medicamentele necesare, personal puțin și foarte stresat, mizerie foarte mare și frică de a nu te îmbolnăvi și de alte boli, din cauza acestei mizerii).

Când analizele au început să fie mai bune și am întrebat doctorii cât timp trebuie să continui tratamentul, mi-au răspuns că nu știu.

Atunci m-am rugat la DUMNEZEU să mă ajute să găsesc o altă cale de vindecare.



În permanență am adoptat o atitudine de negare a bolii și o dorință fierbinte de a mă vindeca. Aproape în mod inconștient, pașii mi s-au îndreptat spre medicina naturistă.

Am venit la Centrul de Sănătate și Medicină Preventivă „Fundatia Eden” Breaza, iar sub îndrumarea domnului doctor Laza, am descoperit că drumul meu spre vindecare este alături de DUMNEZEU.

Prima mea întâlnire cu „EDEN-ul” a fost când starea de sănătate nu era prea bună, contactul meu cu lumea era destul de alterat. Atmosfera plină de compasiune, dăruire, de respect și de dragoste m-a învăluit de la primul pas pe care l-am făcut, când am intrat în clinică. Simțeam că, la fiecare tratament care mi se făcea, pe lângă tratamentul în sine, mi se făcea un transfer de iubire de viață, îmi dădea senzația că sunt o persoană importantă înaintea lui DUMNEZEU, pentru care, acele neobosite asistente muncesc cu dăruire, ca să mă ajute să mă însănătoșesc.

Tratamentele care se fac aici sunt foarte simple și la îndemâna oricui, determinându-mă, de multe ori, să întreb, de ce trebuie să alergăm după lucruri complicate, care au rezultate îndoielnice, când DUMNEZEU a ales lucrurile nebagate în seamă, ca să le facă de rușine pe cele tari?

Aici am învățat să mă bucur de viață, am învățat să găsesc acele lucruri simple, pe care să le apreciez și să fiu recunoscătoare că ele există pentru mine. Am învățat că, atunci când îți concentrezi eforturile spre a vedea darurile pe care le primești zilnic, vei observa rapid schimbări în bine. Propriile tale așteptări creează realitatea din jurul tău, îți aștern în față evenimentele pe care le ceri, inconștient, cel mai adesea, prin sentimentele pe care le trăiești.

Am început tratamentul naturist, susținut de o dietă vegetariană strictă, în sensul că, legumele și fructele le mâncam crude, așa cum au fost lăsate de la DUMNEZEU.

Mă informam despre tratamentele naturiste și de dietele crudivore pe care să le urmez. Cu timpul mi-am dat seama că între aceste remedii și DUMNEZEU există o mare legătură, căci EL a creat plantele spre vindecarea noastră. Atunci, pe nesimțite, pașii mi s-au îndreptat spre sacroterapie.

În momentul de față, urmând cele două terapii (medicina naturistă și sacroterapia) analizele mele arată ca ale unui om perfect sănătos. Pentru mine asta nu înseamnă că lupta a luat sfârșit, ci înseamnă începutul unei alte bătălii.

În primul rând de a menține starea de sănătate dobândită și în al doilea rând, de a-i ajuta pe oamenii de lângă mine, arătându-le că viața industrializată și superinformatizată îi îndepărtează de la învățăturile pe care le-am primit de la DUMNEZEU și nevoia de a duce o viață cumpătată, în armonie cu natura și cu noi înșine.

TOATE SUNT CU PUTINȚĂ CELUI CE CREDE

(Rafael și Seraina, Mai 2008)

Mă numesc Cornelia, am 37 de ani și locuiesc în Brașov. M-am căsătorit în anul 1995. La scurt timp, eu și soțul meu am constatat că nu putem avea copii, deși ne doream foarte mult. Desigur că primul lucru pe care l-am făcut a fost să ne rugăm ca Dumnezeu să se îndure de noi și să dea vindecare acolo unde este nevoie. Situația era destul de delicată, în sensul că, amândoi aveam ceva probleme, așa cum am constatat în urma investigațiilor medicale. Cu toate acestea, mereu am avut speranța că Dumnezeu, în atotputernicia Lui, poate să ne dăruiască copii, în ciuda problemelor existente. La scurt



timp după investigațiile făcute, am fost la clinica de la Breaza, timp de două săptămâni. Acolo, am apreciat modul, cu totul special, în care eram tratați noi, pacienții – cu multă dragoste și atenție. Am rămas impresionată de calitatea serviciilor și de amabilitatea întregului personal. După cele două săptămâni la Breaza, am continuat procedurile și dieta vegetariană și acasă timp de 3 luni, folosind cartea domnului doctor Laza. Au fost multe lucruri pe care le-am învățat la Breaza și care m-au ajutat să-mi schimb modul de a găti, lucruri pe care le practic și astăzi. După un an și jumătate de la tratamentul de la Breaza, am rămas însărcinată și am născut un băiețel sănătos (în 2004), care ne-a umplut viața de fericire. L-am numit Rafael (în ebraică înseamnă „Dumnezeu a vindecat”), deoarece, suntem conștienți că Dumnezeu ne-a vindecat, pentru a putea aduce pe lume un copil. După alți doi ani, Dumnezeu ne-a mai dăruit o fetiță, Seraina („mica prințesă”, în ebraică), pe care o considerăm, tot o minune a Domnului și-I suntem mulțumitori.

ÎN LUPTĂ CU URIAȘUL BOALĂ

(Petcu Daniela, București 2010)

Povestea mea a început acum 12 ani, în vara anului 1998, când viața mi s-a schimbat radical. Apariția cancerului a fost o surpriză și nu tocmai, având antecedente în familie, dar speram să nu fiu și eu o victimă a acestei boli. Și totuși, ca o fatalitate care nu ține cont de dorințele noastre, s-a instalat, treptat, dar sigur, în trupul meu, înfruptându-se din el zi după zi, an după an. Această boală a devenit provocarea mea, iar lupta împotriva ei rațiunea mea de a fi. Lucrurile s-au desfășurat după cum voi relata în continuare.



Constatând într-o zi o deplasare a mamelonului stâng, m-am speriat și am început să îmi fac tot felul de gânduri în legătură cu ce ar putea fi, până să ajung la control la doctorul ginecolog Berbecaru, de la spitalul Militar. M-a examinat și a decis că ar fi ceva foarte grav, părere superficială, de altfel, ținând cont că nu făcusem un set de analize, în prealabil, care să probeze concluzia lui. M-am frământat în zadar zile și nopți, când, într-un final, am decis să consult un alt medic, pe doctorul Negruț, medic generalist. De astă dată am primit vești îmbucurătoare, m-a liniștit și mi-a spus că nu e ceva de care să mă sperii. Mi-a recomandat un tratament bazat pe un regim vegetarian complet, dar mi-a sugerat că de mare folos mi-ar fi să încerc să duc și o viață spirituală. Cum convingi o persoană care merge foarte rar la biserică să înceapă o viață spirituală? Ei bine, când ești încercat atât de mult încât te temi pentru viața ta, devii instantaneu o persoană credincioasă. De ce oare? Pentru că ne dăm seama cât de neînsemnați suntem în lumea aceasta, cât de vremelnice sunt toate lucrurile materiale și că, de fapt, singurul, în care vom găsi sprijin și speranță, atunci când ne este greu, este doar Dumnezeu. Așa am început să mă rog și am descoperit în rugăciune un izvor de liniște și împăcare sufletească, pe care nu îl cunoscusem până atunci. M-am lăsat dusă de această stare de evlavie și dăruire către Dumnezeu, care dădea un alt sens vieții mele, iar rugăciunile mele se terminau întotdeauna cu „Doamne, facă-se voia Ta”, abandonându-mă astfel puterii divine.

Am continuat regimul vegetarian timp de 2 ani, starea mea s-a îmbunătățit simțitor și am putut relua ulterior și meniul cu carne. În perioada 2002 – 2003, am

urmat câteva tratamente naturiste recomandate de doctorul Țogoreanu de la Câmpina, care mi-a administrat și un vaccin cu extract de vâsc, pentru imunitate. Mă simțeam bine și viața mea își urma cursul normal.

Spre sfârșitul anului 2003, am început să resimt stări de oboseală, din ce în ce mai pregnante, datorită efortului susținut de la serviciu, starea deteriorându-se pe măsură ce timpul trecea.

La începutul anului 2004, am decis să merg în vizită la doctorul Brătilă, care a dispus internarea mea de urgență pentru a face un set de analize. În urma analizelor și examinării, a descoperit o tumoră de 10/7 cm pe uter și a hotărât că trebuie operată. În ziua operației, doctorița care mi-a făcut EKG-ul, a observat și problema de la sân. Aceasta i-a comunicat doctorului Brătilă, iar în timpul operației acesta a constatat că, de fapt, tumora nu era pe uter, ci pe ovarul drept se găseau niște celule maligne. După operație, medicul a propus să urmez un tratament medicamentos, fără să specifice că este vorba de citostatice. Astfel, am ajuns la spitalul Fundeni, la doctorul Radu Popescu, medic oncolog, care mi-a administrat aceste citostatice, dar în prealabil, am vrut o confirmare a doctorului Țogoreanu de la Câmpina, care mi-a sugerat să nu fac mai mult de 3 serii. Între timp, mi s-a spus că e necesară o biopsie, pe care, însă, am refuzat-o, știind că oricum voi ajunge să fac operația la sân.

În ziua în care eram propusă pentru operație, s-a întâmplat să fiu nașă la o nuntă, așa că am amânat operația și am făcut citostatice suplimentare. Oricine ar fi putut să se gândească că e mai importantă sănătatea decât să fii nașă la o nuntă, însă optimismul și încrederea pe care o căpătaseram în Dumnezeu m-au făcut să cred că, deși am o cruce grea, eu o voi putea duce, pentru că, așa cum se spune: „Dumnezeu nu ne dă mai mult decât putem duce”. Cu toate că boala avansa, forța mea interioară și încrederea în Dumnezeu creșteau pe măsură. Aveam alături un aliat mai puternic decât orice boală, care mă susținea și mă întărea în această luptă. L-am îmbrățișat pe Dumnezeu în ființa mea și mi-am pus viața în mâinile Lui. Mă rog zilnic la Dumnezeu, la Maica Domnului și Isus Hristos și, pentru asta, am aranjat un loc special în casă, unde îngenunchez și aprind candelă. În rugăciunile mele îi mulțumesc Domnului pentru fiecare zi pe care mi-o dă în dar, pentru fiecare răsărit și fiecare apus, pentru cei dragi care îmi sunt alături și mă sprijină, pentru prieteni și rude. Trăiesc fiecare zi ca și când ar fi ultima și prețuiesc altfel viața, decât înainte de a avea această boală. Ne lăsăm angrenați în vârtejul vieții, tânjim după averi, onoare, faimă și alte lucruri materiale, fără să ne gândim că ele nu înseamnă nimic în viața de apoi, că ajungem în pământ fără ele, că murim cu inimile pustiite de vanitate, lăcomie și invidie. Cine ajunge să îl cunoască pe Dumnezeu, acela își va deschide sufletul către adevărata spiritualitate și va înțelege adevărata valoare a acestei vieți. Am avut șansa să îl regăsesc pe Dumnezeu, deși a fost nevoie de o boală incurabilă pentru asta. Se pare că numai în momente cruciale ale vieții ni se dă o nouă șansă să aflăm cine suntem cu adevărat și care este adevărata menire a existenței noastre aici. În astfel de momente, învățăm să prețuim viața și pe cei dragi, cei care ne sunt alături. În toți acești ani, am adunat o mulțime de cadouri de la rude și prieteni, de care îmi amintesc cu drag, de câte ori le văd. Îmi dau seama cât de binecuvântată sunt, fiind atât de iubită și încerc, de

câte ori se ivește ocazia, să le arăt cât de mult îi iubesc și îi prețuiesc. Și familia îmi este alături cât poate, deși văd cât de mult i-a afectat această boală pe soțul și pe fiul meu. Soțul meu a avut și el probleme cu sănătatea din cauza îngrijorării, iar fiul meu a suferit mai multe depresii. Încerc să îi susțin moral cât pot, așa cum ei mă susțin pe mine. E greu, dar ducem împreună această luptă de ani de zile, fără să ne dăm bătăuți. Nu dezarmăm și fiecare moment dificil ne dă și mai multă forță să rezistăm, pentru că am adoptat acea zicală atât de adevărată: „Ce nu mă omoară, mă întărește”.

Pe data de 19 mai 2004, în sfârșit, am făcut operația la sâni. Au urmat apoi 48 de raze Cobalt. Aceste raze sunt extrem de puternice și îți răscolesc organismul atât de mult încât durerea devine insuportabilă. În ciuda acestui fapt, încercam să îmi păstrez optimismul și să dau curaj și altor persoane aflate în aceeași situație. Când încerci să încurajezi pe cineva, te simți chiar tu însuși mai puternic, încât radiezi o energie benefică față de ceilalți, le dai încredere și speranță. Când reușeam acest lucru, mă simțeam mai împlinită, simțeam că fac bine celor din jur și lucrul acesta mă făcea fericită.

În ianuarie 2005 am aflat de doctorul Laza Doru de la o fostă pacientă a dânsului, la clinica Eden de la Breaza. Am stat și eu la această clinică 2 săptămâni, timp în care am urmat un tratament naturist în care se punea mare accent pe sacroterapie (valorificarea Cuvântului lui Dumnezeu, a credinței și rugăciunii pentru restabilirea armoniei între trup, suflet și spirit). Acest tratament a avut rezultate extraordinar de bune, astfel încât, timp de 3 ani și ceva, m-am simțit foarte bine. Au fost câteva momente când însă m-am simțit puțin izolată și exclusă față de restul lumii și anume când ieșeam cu prietenii și nu puteam să mănânc ce mâncau ei, eu trebuind să respect întru totul acest regim dietetic. M-am decis să respect regimul în timpul posturilor religioase, fiind un regim strict vegetarian, iar atunci când ieșeam în oraș să aleg și meniuri pe bază de carne.

În 2008, am început să am probleme cu stomacul din ce în ce mai des. Am revenit la doctorul Radu care mi-a cerut să fac analize. Acestea au ieșit foarte proaste. Ca să am încă o părere, am apelat concomitent la doctorul Laza. Dânsul mi-a recomandat un tratament de 2 săptămâni la clinică, însă de data aceasta m-am simțit tot mai rău. Doctorul Laza m-a trimis la Ploiești să fac o endoscopie pentru noi indicatori. În cele din urmă am revenit la doctorul Radu care mi-a cerut să fac o tomografie abdominală și RMN. După spusele dânsului, rezultatele nu au fost foarte concludente și a sugerat că ar fi metastază la oase, după care am făcut o scintigramă. În cele din urmă, mi-a recomandat 6 serii de citostatice. La a doua serie am avut un puseu de tensiune, de la 9 a crescut la 17, aveam o stare generală îngrozitoare, cu amețeli și stări de vomă. De la citostatice părul îmi căzuse aproape în întregime, lucru care m-a deprimat, dar nu m-a descurajat complet. Drept pentru care am făcut o escapadă la Sibiu, împreună cu soțul meu, care avea o întâlnire cu colegii, pentru a sărbători 40 de ani de la absolvirea școlii de ofițeri. Deși situația părea dramatică pentru mine, am decis că e mai bine să nu mă las pradă disperării și să încerc să mă mobilizez, să mă bucur de tot ce îmi oferă viața. Am ales încă o dată să lupt și să nu abandonez. Toate bune și frumoase, până în momentul când s-a

întâmplat dezastrul cu mașina noastră. La intrarea în Sibiu, mașina s-a stricat și, ajungând în cele din urmă la un service, ni s-a spus că nu va mai putea fi folosită. Orice om ar fi cedat nervos în această situație, însă, fiind un om de acțiune, am început să caut soluții și, așa cum nădăjduiam, am găsit o soluție salvatoare. Am sunat un coleg al soțului, care a fost foarte binevoitor, nu doar că ne-a dus la hotel cu mașina personală, dar ne-a și împrumutat-o pentru a face drumul înapoi spre București, după petrecere. Și uite-mă pe mine șofând pe Transfăgărășean, ca un om fără griji, eu care, cu câteva zile în urmă, făceam citostatice și mă uitam în oglindă, întrebându-mă unde mi-e podoaba capilară. Asta da tragicomedie. Dar eu mă bucuram că încă mai pot conduce și că îi fac, astfel, în ciudă bolii, care mi-a marcat viața și mie și celor dragi.

Revenind la momentul de dinaintea plecării la Sibiu, în urma tomografiei abdominale și a RMN-ului, doctorul Radu a găsit secundar și probleme la peritoneu. Părea că toate problemele se abăteau asupra mea. Făcând citostatice, am slăbit foarte mult, de la 65 kg la 46 kg. Un om slab de înger, poate chiar și unul mai puțin slab, ar fi fost, nu doar deprimat, ci poate disperat. Dar unde te duce disperarea? Disperarea e aliatul oricărei boli, pe ea mizează orice boală, până ajunge să îți controleze tot corpul. Dar eu nu am uitat scopul meu primordial, să lupt, să o domin, să nu mă las bătută, orice ar fi. Și încă o dată am sfidat-o. Am plecat la Cheia cu familia, am urcat la Muntele Roșu și, mai mult decât atât, eu am fost cea care am șofat. Ce bine e să șofezi. Te face să te simți în acțiune, să te simți viu, să simți că poți controla totul. Aveam nevoie de așa ceva.

La 2 luni după citostatice, mi s-a depistat o ciupercă stomacală. Durerile de stomac erau acute și dese. O săptămână înainte de Paști venea Salvarea zilnic. Nu mâncam nimic și eram din ce în ce mai slăbită. În cele din urmă, mi s-a spus că am subocluzie intestinală și că trebuie să mă operez. Am ținut însă să aflu și părerea medicului meu oncolog, doctorul Radu. Acesta mi-a administrat glucoză, întrucât nu mâncasem o săptămână și am stabilit ca, imediat după Paști, să mă operez, însă, în prealabil, să fac o tomografie, mai exact, joi. A doua zi era Vinerea Mare, mă sună să îmi spună rezultatul, iar inima îmi bătea să-mi sară din piept. Cuvintele lui au fost ca o binecuvântare pentru mine: „Cineva acolo sus vă iubește, pentru că nu trebuie să vă operați”. Și într-adevăr m-am simțit iubită.

Bucuria nu a ținut mult, pentru că, după alte 2 luni, am făcut iar analize și au ieșit prost. Au urmat iar citostatice. Cu toate căderile și revenirile astea, ajungi să te simți ca într-un carusel, când îți iei din nou avânt pentru că te simți mai bine, când ai impresia că n-o să te mai ridici niciodată, atunci când te simți rău. Se pare însă că aceste citostatice (Caleix belgiene) au avut un efect mult mai bun, fiind un tip din noua generație. Am luat 14 kg în greutate și din oct 2009 mă simt foarte bine. Am început să duc o viață normală, am fost la serviciu să îmi văd colegii și m-au felicitat pentru cât de bine arăt. Ca un compliment, mi-au spus că sunt pisică cu 9 suflete. Dar eu știu că numai Dumnezeu a vrut ca eu să trăiesc până acum. Fără El nu mai eram de mult.

În prezent mă bucur de viață, de familie, prieteni și de tot ce îmi oferă fiecare nouă zi. Încerc să nu mă descurajez și să fiu în continuare o luptătoare. Cine

ar fi crezut că o persoană bolnavă de cancer poate trăi 12 ani cu această boală și, totuși, iată de curând mi-am serbat ziua, pe data de 1 iunie am împlinit 57 de ani. Nu vreau să mă gândesc în ce an se va opri ceasul vieții mele, pentru că știu că Dumnezeu are planul Lui cu mine și El e singurul care îmi hotărăște soarta. Sunt fericită pentru tot ce am primit în viața mea, dar și mai fericită sunt că L-am cunoscut pe El. Mi-a dat putere să lupt, mi-a dat speranță și mai ales dragostea celor dragi. Pentru asta îi mulțumesc în fiecare zi a vieții mele. Mulțumesc de asemenea și medicilor care m-au susținut de-a lungul acestei călătorii lungi și dureroase, care au știut să mă îndrume, nu doar prin tratamentele și indicațiile medicale atât de necesare, dar și pentru sprijinul moral și sufleteșc.

Așadar povestea nu se încheie aici, mă bucur în continuare de fiecare răsărit și de fiecare apus de soare, în fiecare nouă zi pe care mi-o dăruiește bunul Dumnezeu, până când soarele vieții mele va apune.

CUNOSCÂND PUTEREA DOMNULUI ÎN VINDECARE

(Dr. Burduja Ioan, Câmpina 2010)

Mă numesc Burduja Ioan și sunt născut în 1955. Locuiesc în Câmpina, jud. Prahova, împreună cu soția mea și cu fiica noastră Andreea, de 27 de ani. Sunt de profesie medic stomatolog. În cele ce urmează, doresc să vă împărtășesc experiența mea, care demonstrează cât de mare este Dumnezeu și ce minunat a intervenit și a lucrat El în viața mea. De asemenea, vreau ca povestea suferinței și a recuperării mele să fie o încurajare pentru toți cei ce sunt loviți de vreo boală grea și sunt deznădăjduiți.

După terminarea liceului, îmi amintesc faptul că eram ateu convins și credeam toate prostiile evoluționiste despre apariția omului la întâmplare. Treptat, trecând prin viață, mi-am mai revizuit puțin concepțiile, astfel încât am ajuns un fel de creștin ateu (!), așa cum cred că sunt cei mai mulți dintre românii noștri, care nici nu îl neagă pe Dumnezeu cu vehemență, dar nici n-au vreo treabă cu El, decât atunci când au nevoie de un ritual împământenit, la vreo nuntă, vreo înmormântare sau la vreun botez.

În luna august 2004, mi s-a descoperit, la un examen ecografic, o formațiune tumorală de 42 mm la rinichiul drept, confirmată apoi, peste câteva zile, la tomograf: tumoră Grawitz de 38 mm (cancer renal). În scurt timp, am fost



programat pentru operație la domnul profesor doctor Sinescu la Spitalul Fundeni București, care mi-a și stabilit data operației pe la începutul lunii octombrie.

Acum (căci atunci nu știam), spun că Dumnezeu m-a călăuzit și mi-a dat lumină să urmez un drum al salvării mele trupești, dar și spirituale. El m-a făcut să mă gândesc la faptul că, dacă am ajuns în impasul acesta, toată viața mea de până atunci a fost greșită. De asemenea, tot El m-a asigurat că, dacă îmi voi schimba radical felul de viață, de gândire, s-ar putea să am șanse să mai trăiesc. Aflând că la Breaza era un sanatoriu care funcționa pe principii naturiste, am sperat că în acel loc există o șansă și pentru mine. Acolo, în clinica Eden, l-am cunoscut pe minunatul copil al lui Dumnezeu, domnul doctor Doru Laza, prin care Bunul Tată Ceresc a lucrat și a făcut vindecări miraculoase și pentru mine și pentru alți pacienți. În toată acea experiență, am văzut mâna Lui călăuzitoare și intervenția Lui benefică, așa cum a fost și în cazul internării mele. Când m-am dus pentru programare, sanatoriul de la Breaza avea locurile ocupate, de atunci din august 2004 și până prin primăvara anului următor. Dar, pentru salvarea mea, era extrem de important să încep tratamentul cât mai repede. Când m-am dus să vorbesc cu domnul doctor Laza pentru internare, mi-a spus: „Da! Se poate, chiar în seria următoare, întrucât, pacienții (doi) programați la camera 9, m-au sunat că nu mai pot veni”.

Aici, la „Eden”, din prima zi am început un tratament naturist bazat numai pe sucuri naturale proaspete, preparate acolo, fără conservanți sau chimicale, pe dietă crudivoră și pe o serie de proceduri, simple, naturiste (baia vitală, împachetări cu lut, gimnastică etc.). Cele două săptămâni petrecute la Breaza și apoi, cca 1 an și jumătate, m-am alimentat numai cu sucuri naturale diverse din fructe și legume, cu semințe și salate și tot felul de crudități, dar nimic tratat termic. Și în prezent, baza alimentației mele o constituie sucurile și cruditățile. De vreo 3 ani (acum când scriu suntem în luna mai 2010), mănânc și câte o mâncare gătită, dar fără carne, lapte, ouă, brânză și fără grăsimi animale.

Dar, ceea ce am perceput eu, ca cel mai important aspect, a fost sacroterapia, prin care domnul doctor Laza, zilnic, dimineța și seara, în sala de conferință, ne vorbea despre existența lui Dumnezeu și ne citea și ne explica pasaje din Sfânta Scriptură. De aici, din Eden, am plecat cu Biblia în mână, de care nu m-am mai despărțit niciodată. În această Carte, am descoperit adevăruri și frumuseți uimitoare, care treptat, treptat mi-au schimbat radical viața. Așa am început să experimentez tot mai mult adevărata pace sufletească și să simt ceva din bucuria mântuirii. Zi de zi, am citit, am ascultat și am căutat să asimilez cât mai mult din frumoasele învățături ale Domnului Isus, pe care L-am primit în inimă. Simțeam cum, prin rugăciune, am început să cresc în credință.

După plecarea mea de la Eden, am urmărit evoluția tumorii, prin ecografii repetate, la intervale de 3, 4, 5 luni. Am constatat că tumora s-a micșorat foarte mult în dimensiuni. De aceea, Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru salvarea mea, dar și tuturor oamenilor care m-au ajutat: domnului doctor Laza, personalului din Eden, precum și dragei mele soții și scumpei mele fiice, care au fost alături de mine și m-au susținut din tot sufletul, în tot acest lung și anevoios drum spre vindecare.

Anexez, în final, o listă cu toate produsele naturiste folosite de mine, poate le va fi de ajutor și altor pacienți, care, aflați în suferință, sunt descurajați. Îi sfătuiesc pe toți oamenii confrunțați cu boala, să urmeze cu încredere această cale și să se străduiască să se apropie de bunul Dumnezeu, să-L cunoască, studiind asiduu Biblia și să intre într-o relație cât mai strânsă cu El, deoarece El este Marele Medic care poate să facă minuni și să vindece orice boală. Mie mi-a dat sănătatea, pacea, bucuria și viața. A Lui să fie cinstea, slava și mărirea, acum și pururea și-n vecii vecilor Amin!

Vă prezint, în cele ce urmează, produsele naturiste pe care le-am folosit și le folosesc, în continuare:

- tinctură de echinacea, propolis, cayenne;
- coenzima Q în ulei de cătină, complex antioxidant;
- suc de aloe vera, de orz verde, de cătină, de pădărie;
- cărbune vegetal (cafeaua edenică!);
- ceai antitumoral, protector hepatic, diuretic;
- polen cu miere, cu suc de grapefruit și cătină
- susan măcinat cu miere și suc de lămâie;
- afine cu miere, măceșe cu miere, muguri de brad cu miere;
- grâu încolțit cu miere și miez de nucă pisată;
- lapte de soia;
- semințe crude diverse: dovleac, floarea soarelui, migdale etc.;
- sucuri de roșii, morcov, sfeclă roșie, pădărie etc.;
- sucuri de fructe: portocale, mandarine, mere, struguri etc.;
- fructe diverse ca atare: pepene, cireșe, vișine, căpșuni, zmeură, fragi, pere, pomelo, smochine, curmale, prune etc.;
- salate cu roșii, castraveți, ceapă, ridichi, salată verde, varză, țelină, păstârnac rase, mărar, pătrunjel, ardei gras, ulei, suc de lămâie.

CÂND BOALA DEVINE O CALE SPRE REVELAȚIE

(Chioibaș Dorin, Constanța, 12 iunie 2010)

Mă numesc Aura Chioibaș, sunt căsătorită de 22 ani cu Nicolae Chioibaș și, prin grația Bunului Dumnezeu, avem doi băieți, Dorin și Emil. În toamna acestui an, Dorin împlinește 19 ani, iar Emil 16 ani.

Dorin este copilul care a prezentat probleme serioase de sănătate, motiv pentru care a devenit pacientul domnului doctor Laza din vara anului 2002.

Încă înainte de a se naște, mi s-a spus că nu se știe dacă va trăi, deoarece sarcina ar fi fost de șapte luni și jumătate. După un travaliu de 12 ore, s-a născut cu o greutate de 2700 grame și a primit nota 7. Doctorul ginecolog a recomandat ca până dimineața să i se facă o injecție intravenoasă sau o transfuzie, în funcție de starea pe care ar fi prezentat-o. Eu am fost transferată în alt salon și l-am mai văzut abia a doua zi dimineață, când am aflat că i s-a administrat doar injecția intravenoasă (nu mi s-a spus care a fost substanța administrată și nici pentru ce). Am stat internată 7 zile la prematuri, când a fost ținut la incubator și a fost hrănit cu laptele meu, prin gavage. La externare, mi s-a recomandat ca, până când s-ar fi împlinit termenul de 9 luni, să mențin o temperatură de 28 – 29°C în camera în care va sta. Și azi mă întreb dacă acest lucru nu a determinat o scădere importantă a imunității, în condițiile în care am citit că în Japonia se consideră că temperatura optimă este de 18 – 20°C.



Timp de 3 luni și 10 zile l-am hrănit cu lingurița din laptele meu, după care a supt la sân până la 9 luni și jumătate, când a rămas numai pe lapte praf și alimentația diversificată introdusă de la 3 luni și jumătate (la sfatul medicului pediatru).

De la 3 luni și până la 10 ani (anul 2002), făcea lunar febră în intervalul 39 – 40°C, punându-i-se, în general, diagnostice ca: angină, amigdalită pultacee, sinuzită, viroză. Pentru acestea, i se administrau, lunar, antibiotice și chiar

cefalosporine (Ceclor, Cefalexin, Zinnat). Nu am administrat niciodată nici un fel de medicament fără avizul medicului pediatru.

De la 3 ani, am apelat la tratamente homeopate, aplicate la București (doamnă doctor Maria Chirilă) și ulterior la Galați (doamna doctor Chirițescu), încercând să evit o operație de amigdale și polipi. Deoarece de la 5 la 6 ani i s-au făcut lunar câte 12 peniciline G, începuse să se formeze niște noduli pe fese, care nu reușeau să se disperseze de la o lună la alta, oricât mă îngrijeam să-i păstrez gheață pe acele locuri. Deja cu doza maximă de antitermice prescrise de medic pentru 24 de ore, nu reușeam să controlez temperatura. De la administrarea Biseptolului, îi apăruse o candida ce devenise rezistentă la tratament. S-au efectuat tratamente cu Luivac, Bronhovaxon, cu scopul creșterii imunității, însă fără nici un rezultat pozitiv. Aceste evenimente m-au determinat să accept efectuarea operației, înaintea căreia i s-au făcut injecții cu Moldamin. Ulterior, spre disperarea noastră, a început să facă traheite, laringite (pentru care în toiu nopții aplicam comprese umede încălzite cu fierul de călcat), otite, fiind luat în evidența bolnavilor de astm și tratat cu Claritin, Ventolin, Amoxiklav, Augmentin ș.a. Acest diagnostic nu a fost ulterior confirmat de alți medici.

În toată vremea asta eram autodidacți, învățând din: „Tratamentul bolilor prin legume, fructe și cereale” – Jean Valnet, „Bioterapie” – V. Geiculescu, „Presopunctura” – doctor Sabin Ivan, „Incursiune în reflexoterapie” – I. Chiriță, V. Postolică, „Băi de plante” – Maurice Mességué, „Farmacia verde” – doctor Kneip, „Sănătate din farmacia Domnului” – M. Treben, precum și alte cărți din această colecție, colecția de reviste „Doctorul natură” – doctor inginer V. Faur, cărți de fitoterapie scrise de doctor farmacist Ovidiu Bojor, mai târziu „Alimentație inteligentă” – doctor Emil Rădulescu, „Rețete pentru sănătatea noastră” – Elena Pridie ș.a. și cărți scrise de duhovnici aleși (Preot Arsenie Boca, Preot Arsenie Papacioc, Preot Cleopa Ilie ș.a.) sau rugăciuni din Acatistier, noi fiind creștini ortodocși. Ca urmare, Dorin a beneficiat de cure de sucuri obținute din legume și fructe, băi de cimbriu, de flori de fân, pe care le aduceam de la Câmpuri, județul Vrancea (lângă Soveja), unde mama mea fusese învățătoare și cu a cărei fostă gazdă (octogenară) ținem legătura și în ziua de azi.

În primăvara anului 2002, m-am internat împreună cu el timp de 10 zile (18 – 28 martie) la Spitalul de Boli infecțioase, cu febră peste 39°C (care nu cedase la tratamentul efectuat la domiciliu), unde i s-au făcut analize (test HIV, frotiu sangvin, urină, ORL ș.a.) și alte investigații, la Spitalul TBC Palazu sau la secția de chirurgie, unde nu s-au confirmat ipotezele de diagnostic pentru care i s-au efectuat respectivele investigații. După îndelungi eforturi din partea personalului medical, febra a cedat la: Fortum (1gr la 12 ore), Gentamicină (80 gr la 12 ore), Pimafucin – 1 tb, Algocalmin – 2 fiole, Diflucan – 1 cps, Metronidazol – 1 tb la 12 ore.

După această experiență, ani de zile am fost urmărită de teama că, la apariția unei febre, tratamentul recomandat acasă nu va fi eficient. Incontestabil, o internare reprezenta un traumatism psiho-emoțional, în spitalele din România acelor ani. Această frică îmi bloca energia, îmi genera disperare și un sentiment de „albină ce se zbate în fereastră”.

Mi s-a dat o trimitere către Spitalul „Victor Gomoiu” din București, unde a fost internat în perioada 16 – 24 aprilie și unde mi s-a recomandat revenirea, în cazul reapariției febrei. Nici acolo nu căpătasem un diagnostic. Deja, în acel an școlar, mă temeam să nu ating limita de luni de absențe, pentru care nu i s-ar mai fi recunoscut parcurgerea acelui an. Fiind atât de des bolnav, copii se fereau să stea cu el în bancă sau să îl aleagă partener de joacă, lucruri pe care nu le înțelegea și pentru care suferea. În ciuda acestor experiențe, era membru al unei clase de excelență de matematică (formată printr-un concurs), singura din oraș, din cadrul Centrului de excelență pe Constanța și cel mai mult își dorea să facă baschet, dar se confrunta cu discontinuitatea antrenamentelor, din cauza perioadelor de febră (nu pot să precizez o anumită afecțiune, deoarece nu avea un diagnostic).

Vreau să menționez că în perioada cât am stat internată în Constanța, începând din a doua săptămână, când am văzut că lucrurile nu evoluau deloc îmbucurător, în fiecare zi îi administram 200 ml suc de morcov cu sfeclă (pe care îl obținea tatăl meu la storcător și pe care mi-l aducea imediat, deoarece până la spital avea de trecut doar strada) și de 3 ori pe zi apă de argilă (de la Mircea Bocan), cu 6 tablete de Spirulină. În spitalul de la București i-am administrat aceeași combinație de apă de argilă cu Spirulină. Am ferma convingere că determina scăderea febrei, că-i proteja întrucâtva stomacul (afectat de administrarea Ketonalului în spital) și tot aparatul digestiv; și în ziua de azi, când mă mai confrunt cu stări febrile, apelez la acest remediu. Erau multe preparate naturiste pe care mă sprijineam, când efectuam tratamentul acasă, despre care aveam ferma convingere că ajută organismul să lupte cu boala și când vedeam că tratamentele alocate administrate nu-și atingeau scopul, mă întrebam ce caut acolo.

În ambele locuri, medicii și-au făcut treaba cu profesionalism, în sensul că s-au implicat cu toată seriozitatea în abordarea cazului, însă fără nici o excepție, toți considerau aberant un regim vegetarian, iar tratamentul homeopat era privit cu un profund dispreț (probabil că nu se studia așa ceva la facultate). O singură doctoriță a venit într-o seară la contravizită (pe care am văzut-o numai atunci) și mi-a spus că aceste stări de febrilitate recidivante ar putea fi semnul apariției unei boli autoimune, chiar dacă acum analizele nu arată acest lucru. Acesta a fost multă vreme un mare ghimpe în sufletul meu, care m-a determinat să privesc, întotdeauna, cu oarecare scepticism, orice rezultat pozitiv obținut ulterior și, în același timp, m-a făcut să nu mă abat cu nici un chip de la tratamentele ce au urmat.

În vara aceluiași an, urma să plecăm în concediu și m-am dus la Catedrală și m-am rugat cu lacrimi fierbinți Sfintei Treimi, Maicii Domnului și tuturor Sfinților și Îngerilor, să-mi lumineze drumul spre îndreptarea lui Dorin, pentru că eram ferm convinsă că trebuie să fie unul și pentru el, dar nu eram pe cale. Mi-am spus atunci că oricât de grea ar fi calea, aş urma-o, numai să ies din iadul acesta. La vremea aceea, consideram că medicină alopatică deține știința rezolvării oricărei probleme de sănătate și nu înțelegeam de ce nu ajung la nici un rezultat, în ciuda tuturor eforturilor noastre, care nu erau deloc mici. Lipsa oricăror rezultate, prin comparație cu strădaniile noastre, îmi dădea o stare de dezorientare. Sensul

existenței mele se reducea doar la îndreptarea lui Dorin. Orice altceva aș fi primit sau aș fi realizat nu-mi aducea nici o satisfacție; nimic nu-mi mai încărea bateriile interioare cu energie.

Azi, am ferma convingere că absolut nimic nu este întâmplător în viață, ci numai spre șlefuirea și desăvârșirea noastră în plan spiritual și că, orice experiență percepută ca nefericită este un mod de a descoperi legile divine, către care nu am fi putut ajunge altfel. Cred cu toată ființa mea că acolo unde nu există nici o cale, Dumnezeu deschide o ușă. Iată ce vreau să spun. Cu ceva timp înaintea înălțării rugii mele, am citit în revista „Formula As” un articol despre clinica de la Eden, care era însoțit și de fotografii ale locului și mi s-a părut, cu adevărat, o fărâmă de Rai. Însă, după ce am citit articolul, mi-am spus că nu am eu cum să ajung vreodată acolo cu Dorin, căci nu credeam că locul ar putea fi abordat de orice bolnav, de orice condiție.

În vara aceea, a fost a doua oară (și ultima) când soțul meu a luat bilete prin MAPN, la vila Scarlat din Olănești. Mă gândeam că poate aerul de munte l-ar mai întrema pe Dorin și poate ar schimba ceva în starea lui. În aceeași zi cu noi, era așteptat să sosească un domn general, însă am înțeles că acesta ar fi renunțat, cedând biletele altcuiva. Auzeam din hol cum cineva, aflat în living, povestea despre cum a tratat și a fost vindecată de cancer amigdalian o fetiță pe nume Cornelia, de 9 ani. Întâmplarea acelei micuțe m-a cutremurat și m-am întrebat în același timp cum este cu puțință ca cineva să se vindece de așa o boală cumplită, iar Dorin să nu reușească a fi măcar diagnosticat. A doua zi dimineața, așteptam să plece toată lumea din vilă în diferitele drumeții prestabilite, pentru a putea servi masa în living, după care urma să ne facem planul pentru o excursie. Am dat de o altă familie ce servea masa și, în timp ce-mi ceream scuze pentru deranj și mă retrăgeam, am fost invitată cu o foarte mare căldură să luăm masa alături de ea. Atunci l-am cunoscut pe domnul doctor Laza și familia acestuia. În timp ce eu le ofeream copiilor și soțului meu piept de pui la cuptor, cașcaval, legume, ceai și cafea, de cealaltă parte a mesei, am observat că domnul doctor Laza servea pepene, iar soția dumnealui și fetele serveau nuci, gem, pâine și ceai. Apoi, avându-l drept călăuză pe administratorul vilei, am plecat cu toții spre Mănăstirea Pătrunsa. Am primit cele mai frumoase lecții de botanică ce le-am putut auzi vreodată și nu era floare prin poienile acelea despre care să nu ne fi vorbit dl doctor și să nu ne fi prezentat rolul tămăduitor. Doamna profesor Laza era întruchiparea calmului și a echilibrului, iar fetele erau modele de bună creștere. Decența și buna lor cuviință au constituit întotdeauna un reper la care ne-am raportat atunci când ne învățam copii să se poarte în lume sau când i-am cunoscut pe mulți dintre tinerii colegi ai copiilor noștri. În cele 5 zile petrecute împreună, am aflat că adoptarea unei diete vegetariene va avea ca efect curățirea vaselor de colesterol (aspect despre care am citit mult mai târziu și în „Studiul China” – doctor C. Campbell), ținerea la distanță a osteoporozei, care însoțește menopauza. Într-o după amiază, am văzut cum soții Laza și-au gătit ciorba de perișoare, din cereale și gluten și micii de gluten (timp în care primeam tot felul de explicații și răspunsuri la noianul meu de întrebări) și mărturisesc că mi-au plăcut, deși nu aveau nimic în comun cu gusturile culinare din „baza mea de date”. O altă lecție pe care am primit-o atunci a fost aceea a importanței citirii etichetelor, când cumperi un produs de pe rafturile magazinelor

alimentare. Însă, peste toate astea, cred că cea mai importantă era starea de spirit pe care o transmitea doctorul Laza și starea de armonie și echilibru care era emanată de întreaga familie. Dovada acestei percepții a constituit-o replica lui Dorin: „Ce fericite sunt fetele domnului doctor, că, dacă s-ar îmbolnăvi, ele nu au cum să ajungă la spital și tatăl lor e bun și nu le-ar face injecții.”

La sfârșitul săptămânii, după ce am petrecut atâtea zile minunate cutreierând diferite locuri și schimbând idei, doctorul Laza i-a făcut lui Dorin o schemă de tratament și mai mult decât atât, aveam permisiunea să-i cer sprijinul telefonic ori de câte ori apăreau probleme. Domnul doctor m-a încurajat, spunându-mi că, în trei luni, prin schimbarea dietei, organismul se va detoxifica și își va autoregla mecanismele de funcționare, astfel că, tot ce a fost va deveni doar un vis urât. Eram hotărâtă să joc această șansă, întrucât cu spitalele eram lămurită.

Sunt ferm convinsă că întâlnirea cu doctorul Laza a fost începutul darurilor pe care mi le-a făcut Dumnezeu întru' salvarea lui Dorin, pentru că destule persoane l-au sunat atunci să se înscrie pentru tratament și locurile erau, deja, ocupate până la sfârșitul anului. Sunt convinsă că întâlnirea noastră nu a fost întâmplătoare, căci, dacă ar fi fost să aștept o programare, nu cred că ar mai fi avut pe cine trata.

Ajunși acasă, am comandat cartea „Îndreptar profilactic și terapeutic de medicină naturistă”, Editura Păzitorul Adevărului, 2000, pe care am citit-o de 2 – 3 ori și l-am dus pe Dorin la părinții mei la Galați (care au citit-o de nenumărate ori), unde s-a început tratamentul, pe 19 august 2002. Eu îmi terminam concediul pe 25 august, iar apartamentul de acolo era mai mare. Nimeni n-a bănuit amplexarea tratamentului, care deriva din faptul că trebuiau pregătite sucurile, cultura de orz, trebuia pregătit cadrul de desfășurare al procedurilor, dincolo de timpul și efortul alocat efectuării lor. Din 19 septembrie 2002, tratamentul s-a continuat acasă la Constanța, unde, evident, au venit și părinții mei, astfel că într-un apartament de 2 camere și 48 m² trăiam 6 persoane. Deoarece soțul meu suferea de o afecțiune intestinală nediagnosticată, la sfatul doctorului Laza a început și el un tratament conform aceluiași Îndreptar. Eu și părinții mei făceam cu rândul la spălat și curățat legume și fructe, soțul meu și cu mine mergeam la serviciu, făceam cumpărăturile necesare, îngrijeam de socrii mei (socrul meu suferea de boala Parkinson și soacra mea de AVC, cu pareza membrelor pe partea dreaptă), cărora le construiam o casă și părinții mei se ocupau de restul activităților ce trebuiau să se desfășoare în gospodărie.

Dintr-un an de zile, timp de o lună, Dorin avea febră în jur de 39 – 40°C și altele două era subfebril, ceea ce reprezenta un progres. În orice lună, starea lui debuta cu subfebrilitate și apariția aftelor (2 – 3 zile), apoi apărea febra, însoțită de adâncirea sau înmulțirea aftelor (durerile îl făceau să se lipsească de mâncare), nas înfundat, dureri de gât, cu sau fără tuse și constipație. Deși ne-am străduit, din rășputeri, să combatem febra numai prin metodele menționate în carte, n-am reușit și ne-am sprijinit și pe antitermice, la febre mari. Slavă Domnului, la alte medicamente nu am apelat. O problemă importantă o reprezenta durerea din epigastriu, ce i-a apărut în spital, după administrarea Ketonalului (motiv pentru care îi administram argilă în aceste perioade). La sugestia domnului doctor Laza, contra aftelor, îi aplicam un amestec de usturoi zdrobit, cu zeamă de lămâie, care era greu

de suportat, dar dădea rezultate. Contra inflamației din gât îi aplicam câteva picături de tinctură de ardei iute, deloc ușor de îndurat, dar eficient, cataplasme cu cartofi cruzi stropiți cu spirt, iar noaptea comprese derivative. Febra înaltă dura și 5 – 7 zile, timp în care îl istovea de puteri, plus nopțile nedormite corespunzător, când îi schimbam compresele derivative de pe abdomen, de pe frunte sau ciorapii cu apă și oțet (la 10 minute). Urma apoi o perioadă de întremare fizică de 3, 4 sau 5 zile, după care, atunci când revenea la școală, trebuia ca în paralel să recupereze și orele pierdute.

Mi-a spus odată, după o febră mare și prelungită: „De data asta credeam că nu mai scap” sau „Nu credeam c-am să mai fiu limpede la minte”. Starea mea de disperare s-a accentuat și mai mult când domnul doctor Laza mi-a recomandat efectuarea unor analize, deoarece bănuia o colagenoză.

Am trecut prin mari stări de deznădejde, în care aveam senzația că nu-s decât o frunză-n vânt, că evoluția lucrurilor este total necontrolabilă și că orice efort este în zadar. În același timp, în lunile cu subfebrilitate, îmi reînvia nădejdea că poate există o șansă de salvare. Această evoluție sinuoasă a stării mele de spirit mă vlăguia complet și, în starea aceea, cu sufletul aproape inert, am înțeles că, în ciuda tuturor zburciunilor, nu se va întâmpla decât ceea ce este scris; ori toată fierberea asta interioară pleca de la necunoașterea a ceea ce ai de trăit și am înțeles atunci că, pentru a fi cu adevărat un sprijin pentru copilul meu, trebuie să învăț lecția răbdării. Oricum, nimeni nu știa ce îi este scris lui Dorin, nimeni nu îmi putea garanta nimic, dar observam că toată lumea-și dădea toată silința. Cum mai mult de atât nu se putea, era din ce în ce mai clar că singurul element care păstra stabilitatea situației îl reprezenta răbdarea. Starea de incandescență interioară era generată de o infinită dorință ca Dorin să trăiască, de fierbințeala rugăciunilor și a lacrimilor, care, poate că, se uscau pe obraz doar pe timpul nopții.

Oricum, din luna ianuarie 2003 i-am asociat și un tratament homeopat, sub îndrumarea doamnei doctor Sorina Soescu și sunt ferm convinsă că o importanță covârșitoare a avut-o rugăciunea colectivă realizată de familia mea, prieteni și preoți, precum Pr. Arhim. Arsenie Papacioc și Pr. Ștefan Popa de la Topraisar, care au apelat din plin la Sfintele Taine din Biserica Ortodoxă.

Ceaiul contra febrei din Îndreptar, împreună cu remediile homeopate pentru combaterea febrei și produsele apicole, determinau micșorarea dozelor de antitermice, care-i activau durerile de stomac.

Primele luni în care nu a mai făcut febră, au fost noiembrie și decembrie ale lui 2003. Până atunci, în fiecare lună cu febră peste 38°C, l-am contactat telefonic pe doctorul Laza, care m-a îndrumat și încurajat și din glasul căruia răzbătea întotdeauna căldura și învățătura conform căreia doctorul Suprem este domnul nostru Iisus Hristos. În legătură cu aceasta, aș vrea să spun că domnul doctor Laza „mi-a predat” o lecție pe care o aplic și azi și o voi aplica totdeauna, pentru că acum face parte din modul meu de a fi. Deși îl sunam din disperare, pentru că eu vedeam care sunt simptomele, dar nu puteam pune un diagnostic și nu știam, cu exactitate, ce alte proceduri să aplic în afara celor din schema de tratament, eram conștientă de faptul că îl deranjam și că îmi alocă timp și știință, motiv pentru care i-am propus să-i trimit prin poștă onorariul pentru consultația astfel acordată. Răspunsul domnului doctor Laza a fost: „Mămăruță, banca mea

este în ceruri. Orice rugăciune de mulțumire adresată Tatălui ceresc pentru mine este ca un bănuț pus în banca aceea. Dar, să nu uiți că Marele Doctor este Domnul nostru Iisus Hristos.” Deși citisem despre asta, mărturisesc faptul că am început să practic acest lucru la îndemnul domnului doctor Laza. Azi, această listă este lungă și va fi mereu deschisă, iar bucuria de care ți se umple sufletul, mulțumindu-le celor dragi, în rugăciune, îți dă o stare de preaplin și, îndrăznesc să cred, că această energie se propagă și se reflectă.

În 2004, până în luna noiembrie, în fiecare lună Dorin a prezentat subfebrilitate, cu excepția a 2 luni când febra a fost până în 39°C. În lunile noiembrie și decembrie 2004 nu a făcut febră. Evident, continuam tratamentul și la 2 – 3 luni vorbeam cu doctorul Laza, care-mi mai adăuga câte ceva.

În 2005 au fost 4 luni fără febră, 2 luni cu febră peste 39°C, iar celelalte cu subfebrilitate. Dorința cea mai mare a lui Dorin, în toți acești ani, a fost să poată bea o cană cu iaurt, astfel că acesta fiind anul cu cele mai multe luni fără febră „i-a cerut dezlegare” domnului doctor Laza, care l-a mai amânat de teama apariției unei recidive.

În 2006, s-a mai îmbolnăvit o dată pe trimestru, astfel încât, la începutul vacanței de vară, am pornit într-un week-end către Bușteni, cu o escală pe la Breaza, la clinica Eden, pentru a obține acel mult râvnit acord pentru consumul de iaurt. Din acest an, nu am mai apelat la băi de aburi, dușuri, masaje, ș.a., dar am continuat cu sucurile de orz, păpădie, legume și fructe, lapte de soia și, la nevoie, ne-am sprijinit pe preparate, precum tincturile, ceaiurile, inhalatiile, băile calde la picioare și compresele, precum și pe remediile homeopate și gemoderivatele recomandate de doctorul Soescu, coparticipantă la tratament, încă din 2003 și până azi. Domnul doctor Laza i-a permis consumul de lapte de capră crud, însă Dorin nu s-a putut adapta mirosului, astfel că nu consumă lapte de origine animală nici acum. Era prima dată când mergeam acolo și am simțit o liniște și o armonie a locului, similară cu cea pe care o degaja familia domnului doctor Laza, atunci când am cunoscut-o la Olănești. Hotărât lucru, omul sfințește locul!

Deși Dorin era un pacient ca oricare altul, felul în care am fost primiți, invitați la masă (care a fost delicioasă) și apoi la serbarea religioasă de sâmbătă seara, ne-a făcut să ne simțim speciali și fericiți că Dumnezeu ne-a intersectat destinele.

Și astăzi ne sprijinim pe aceleași metode de recuperare, dacă apar diverse afecțiuni, atât noi cât și părinții și familia fratelui meu.

Am precizat anterior că, la recomandarea domnului doctor Laza și soțul meu a urmat tratamentul pentru afecțiuni intestinale, conform Îndreptarului și tot ce pot să spun este că s-a simțit foarte bine. A mai resimțit dureri în situații de stres major sau când nu avea încotro și servea masa la popotă.

Demn de menționat, consider că a fost și atitudinea duhovnicului nostru, atunci când m-a rugat să dau adresa domnului doctor Laza de la clinica Eden părinților unui băiețel de 5 ani, care făcea febră lunar, dar nu mai mare de 38,5°C.

Privind în urmă, consider că tot ce ni s-a întâmplat a fost o mare lecție de iubire din partea lui Dumnezeu pentru Dorin și familia lui și care a lucrat prin oameni care știu ce înseamnă iubirea de oameni, precum doctor Doru Laza, doctor

Sorina Soescu, Preot Ștefan Popa, ș.a. pe care îi iubesc și nu-i pot menționa, din motive de spațiu.

Experiența de viață a lui Dorin a avut efecte nebănuite asupra modului de viață al întregii familii:

- Deși aveam ceva cunoștințe despre fitoterapie și tehnici de efectuare a mișcării în cazul diferitelor afecțiuni, informațiile din Îndreptar ne-au obligat să înțelegem mai bine anumite lucruri, căutând și alte surse de informare;

- Orice procedură, înainte de a-i fi aplicată lui Dorin, a fost încercată de tata, care voia să știe ce simți atunci când o aplici, pentru a-i înțelege mult mai bine reacțiile la tratament și pentru stabilirea unei comunicări mai bune;

- Îndreptarul a constituit un imens sprijin și pentru tratarea unor afecțiuni ale părinților mei, permițându-le astfel, reducerea dozelor medicamentelor alopate pentru suferințele lor cronice, precum: angină pectorală, ateroscleroză, constipație, gastrită, hemoroizi, afecțiuni hepatice și biliare, HTA, lombo-sciatică, tahicardie; pe lângă aceasta și ei urmează tratamente homeopate și gemoterapie;

- Întreaga familie lărgită a adoptat o dietă ovo-vegetariană, precum cea recomandată lui Dorin, ceea ce a constituit și pentru noi un plus de sănătate;

- Avem cu toții deplina convingere că, oricâte eforturi s-ar fi făcut de către oricine, în orice direcție, n-am fi obținut nici un rezultat dacă nu s-ar fi schimbat modul de alimentație; din nefericire, când diverse persoane suferinde îmi cereau „rețeta” care a dus la recuperarea lui Dorin și le spuneam că trebuie să înceapă cu schimbarea totală a alimentației, nu concepeau așa ceva. Pentru mine și acum este de neînțeles cum poți să nu încerci singura șansă pe care o ai pentru copilul tău, atunci când toți ceilalți au ridicat din umeri, declarându-se depășiți de situație. Oare dependența noastră de gustul produselor de origine animală poate fi mai puternică decât darul oferit de Dumnezeu, care este viața?

- În contextul intensificării trăirilor noastre religioase, aproape toți respectăm posturile ortodoxe de peste an, la care ne împărtășim;

- Rețetele din cartea „Rețete din bucătăria edenică” a domnului doctor Laza, sunt savuroase (la cornurile alea cu ciocolată din pudră de roșcove mai exersezi și acum) și nu-ți induc starea aceea de oboseală ce apare după servirea mesei, după rețete tradiționale (cu prăjeli, carne), ci din contră, te simți energizat;

- În căutările lui Dorin în privința alegerii profesiei, doctor Laza și doctor Soescu reprezintă repere de profesionalism și-și pune problema dacă va reuși să atingă acest nivel de pregătire și comunicare cu cei aflați în suferință; personal, consider că la ora actuală, într-o societate care nu propulsează valorile autentice, faptul că Dorin are niște modele este extrem de important;

- Este convins că cei dimprejur au un mod de viață defectuos și rezistă destul de bine ispitelor anturajului (care din nefericire este o generație „à la McDonald's”);

- Am învățat prin toți cei care ne-au fost alături (doctori, preoți, părinți) ce înseamnă dăruirea necondiționată, adică iubirea față de cel aflat în suferință;

- Am înțeles puterea rugăciunii și importanța vitală de a nu mai căra sacul cu bolovani, adică stările de micime reprezentate de frustrări, nemulțumiri, ranchiune ș.a., descoperind astfel starea aceea de eliberare, de detașare, de împăcare cu tine și cu toți și tot ceea ce te înconjoară; am și acum în minte

învățătura Domnului nostru Iisus Hristos: „De acum înainte să nu mai păcătuiești, ca să nu vă fie vouă și mai rău”, spusă nouă de duhovnicul nostru; prin Pr. Ștefan Popa, din partea căruia Dorin a simțit o dragoste paternă, am descoperit puterea Sfintelor Taine;

- De nenumărate ori, ne-am analizat modul în care ne-am trăit viața (gânduri, emoții, fapte), prin prisma învățăturilor căpătate în contextul experienței lui Dorin și am înțeles că orice moment greu sau eșec, a reprezentat o dovadă de iubire din partea lui Dumnezeu. Dacă rezolvarea acestei situații ar fi fost rapidă, cu siguranță că ar fi trecut multă vreme (în care am fi persistat în multe greșeli), până L-am fi descoperit pe Dumnezeu, cu infinita Sa iubire față de Creația Sa. Nimic din ceea ce întreprindem n-am obține, fără ca acolo sus să nu fie scris să se întâmple, numai că nu avem de unde ști, până ce nu ne străduim;

- Atunci când a început derularea cursurilor de macrobiotică (ținute de doamna inginer în chimie alimentară, Mihaela și domnului doctor Vasile Ardeleanu) la cabinet, doamna doctor Soescu l-a invitat pe Dorin să gătească la lecțiile demonstrative alături de dumnealor, fapt ce a contat mult în descoperirea savorii mâncării vegetariene; cursul s-a desfășurat lunar, din octombrie 2006 până în iunie 2009 (cu excepția vacanțelor de vară);

- Dorin practică baschetul din plăcere, merge la sala de forță și, în opinia mea, este foarte important că a înțeles că proteinele trebuie asigurate printr-o alimentație corectă și nu prin administrarea celor sintetice (consilierea acordată de doamna doctor Soescu a contat foarte mult în această privință);

- Dorin a audiat o conferință a domnului doctor Pavel Chirilă (la invitația ASCOR), în care au fost atinse aspecte legate de alimentația bio, credință, efectele administrării de medicamente și vaccinuri și m-am bucurat că, acele informații, au avut un impact pozitiv asupra sa;

- Dorin s-a convins că abaterile (ce-i drept rare) de la modul său sănătos de viață reprezintă o formă de intoxicare a organismului, care răspunde cu afte, roșu în gât însoțite de dureri la înghițire, dureri musculare și febre mari.

Singurul lucru din care nu am înțeles nimic, în tot acest timp, a fost atitudinea majorității medicilor de a incrimina regimul vegetarian ca fiind incomplet, când Bunul Dumnezeu s-a îngrijit să nu ne lipsească nimic din ce ne este necesar, prin consumul de legume, fructe și semințe. Pacienți vor exista întotdeauna și fără să susținem industria alimentară (neecologică) care se ocupă, în opinia mea, de otrăvirea noastră și, nicidecum de susținerea sănătății populației. Ideea, conform căreia lipsa consumului de carne ce provine de la diverse animale ar dăuna dezvoltării normale a creierului, nu îmi permit s-o comentez, dar aș vrea să precizez că Dorin a participat la diferite competiții la nivel național, la fizică, atât la școala generală cât și la liceu, iar mediile lui generale au fost de 9,3 – 9,9. Este sociabil, cooperant, săritor întru' ajutorarea celor ce îi cer sprijinul, cu lecturi în domeniul cunoașterii profilului psihologic al oamenilor, membru al unei formații de muzică pop, practicant al unor sporturi precum baschetul, schiul și patinajul. Altfel spus, o persoană care a evoluat normal, cu siguranță, în condițiile unei dezvoltări normale a creierului.

Boala și vindecarea în viziunea lui Dorin

A fost destul de greu când am aflat că nu mai am voie să consum carne. Era vorba de un obicei care la mine, copil fiind, nu a fost atât de bine înrădăcinat. Însă tot ceea ce îmi doream era să fiu liber, să nu mai sufăr, să fiu normal ca restul oamenilor. Aș fi făcut orice pentru asta; scoaterea cărnii și a lactatelor din alimentație a fost un preț mic. Consider că schimbarea alimentației a fost unul din principalele motive ale însănătoșirii mele. Aș fi făcut orice ca să nu mai am febră în fiecare lună, să nu mă mai doară gâtul și să stau cu comprese de cartofi sau coada calului, să nu mai am nasul înfundat și să stau cu comprese de hrean și cataplasme cu brânză de vaci, să nu mai fac injecții, să mă pot juca cu copiii afară. Era o suferință cumplită și cel mai mult mă durea faptul că nu se mai oprea. Toate acestea mă epuizau și mă simțeam sleit de puteri. Noapțile nedormite, halucinațiile și febra, masajele cu soluția alcoolică și ulei de mentă și levănțică, șosetele cu oțet erau lucruri deja obișnuite pentru mine în fiecare lună, pentru că antitermicele deja nu prea își mai făceau efectul.

După ce trecusem prin spitalele din Constanța și București, unde doctorii nu au putut face nimic pentru mine, nici n-am mai vrut să mai aud sau să mai vad vreunul. Însă de domnul doctor Laza am fost primit cu o incredibilă căldură sufletească (destul de rar întâlnită la doctori). Am simțit că mă privea mai mult decât ca pe un pacient, mă privea ca pe un om (un suflet) în suferință, ca pe cineva care avea neapărată nevoie de ajutor, pentru că mult timp nu prea mai avea. Acest sentiment l-am mai simțit și din partea doamnei doctor Soescu și a părintelui Ștefan; tuturor dimpreună le datorez starea mea de împlinire trupească cât și sufletească.

Primele 3 luni de tratament au fost neînchipuit de grele, din cauza vastității procedurilor și a stărilor de rău, care, evident, nu erau tocmai plăcute. Dorința de a mă face bine a făcut ca totul să pară surmontabil (cel puțin pentru mine). În timp, păstrând un regim de viață sănătos, nemailuând medicamente (antitermice) decât în cazuri extreme, imunitatea mea s-a întărit, mă îmbolnăveam din ce în ce mai rar și am început să descopăr de fapt frumusețea existenței firești.

Până atunci, aș fi fost fericit să pot ieși afară fără să răcesc. Și în ziua de azi, când ies afară și inspir aerul, am o stare de fericire; ești atât de liber când ești sănătos, ești viu ...

Sunt convins că la baza acestor „întâmplări” a stat Dumnezeu, de existența Căruia sunt sigur. Lucrurile s-au legat într-un mod mult prea favorabil, fericit aș putea spune, ajungând la un rezultat la care mulți nu s-ar fi așteptat. A fost El.

CÂND ÎL AUZI ȘI ÎL PRIMEȘTI PE DOMNUL VIETII

(Cristela Georgescu, Iunie 2010)

Pentru Pavel

Ce mare har s-a revărsat,
Când Domnul m-a salvat!
Am fost pierdut pe-acest pământ,
O biată frunză-n vânt!

Am fost orbit și ispitit,
Dar Domnul m-a iubit:
El m-a iertat și m-a-ntărit
Spre a fi mântuit.

M-a învățat cum să Îl chem
Și cum să pot răbda,
De-a pururi doar așa să-I cer:
„Facă-se voia Ta!”

Și m-a salvat Iisus Hristos
Pe mine, un păcătos,
Ce mare har s-a revărsat,
Când Domnul m-a salvat!



*Motto: „Căci care este fiul pe care tatăl său nu-l pedepsește?”
(Evrei 12:7)*

Boala și suferința sunt consecințele directe ale păcatului. Dumnezeu ne tratează ca pe niște fii și îngăduie uneori aceste pedepse într-un scop bun, iar noi nu trebuie să disprețuim sau să ne descurajăm de certarea Domnului, ci să răbdăm spre înțeleptire. Căci El poate transforma o nenorocire sau un necaz, într-o binecuvântare cu efecte veșnice. Câți oameni mântuiți nu-I vor fi veșnic recunoscători lui Dumnezeu pentru că i-a abătut de pe căile lor rele, i-a făcut să aprecieze și să aleagă adevăratele valori, îngăduind o boală sau o suferință, care i-a trezit la realitate?

Vindecă pentru a vindeca, salvat pentru a salva – aceasta este singura motivație pentru care am acceptat să împărtășesc experiența miraculoasă pe care am trăit-o și turnura, aproape de necrezut, pe care a luat-o viața mea, din momentul în care am trecut porțile așezământului de la Breaza, clinica „Eden”, la doctorul Doru Laza, care a fost inima acestui centru.

Am ezitat să împărtășesc cele ce urmează, tocmai pentru a nu „sminti”

cititorii, având în vedere că, în ceea ce mă privește, intervenția Divină a fost atât de puternică și atât de marcantă, încât experiența în sine este aproape de a fi o „taină”. Mă tem că, a explica sau a justifica în cuvinte miracolele din viața mea, ar fi sortit eșecului, așa cum sortită insuccesului este orice încercare a omului neputincios de a pătrunde în mecanismele pline de dragoste și milă, dar tainice, prin care Dumnezeu lucrează neîncetat spre binele celor care Îl iubesc și Îl caută. M-am temut că a relata acest lucru, cu entuziasmul și emoția inerentă unei astfel de povești, ar putea fi judecat ca o exagerare, însă, din dragoste pentru Hristos și pentru doctorul Laza, intermediarul prin care Dumnezeu mi-a salvat viața, am acceptat.

Principalul mesaj pe care doresc să-l transmit este că, dacă în adâncul sufletului nostru ne rugăm și ne dorim să fim salvați, deși, prin faptele și acțiunile noastre nu demonstrăm constant acest lucru, Dumnezeu ne iubește atât de mult, încât – în ciuda împotrivirii noastre – ne conduce pașii pe calea aleasă de El pentru noi, cale care, întotdeauna, s-a dovedit a fi cea mai bună. De aceea, redau povestea miraculoasă a ultimilor șapte ani, binecuvântați, din viața mea.

Am crescut alături de sora mea, într-o familie de meseriași simpli, în care, cultul muncii și al familiei erau principalele motivații zilnice. Am început să lucrez încă din primii ani de facultate. Părinții și-au „împărțit” rolurile în viață, în ceea ce privește copiii. Tata mi-a fost mentor în dezvoltarea personală și profesională din primii ani ai vieții (el m-a învățat să citesc și să socotesc încă de la vârsta de cinci ani). El m-a impulsionat mereu în privința carierei, mi-a imprimat un spirit competitiv, așa încât, la 18 ani, știam sigur unde voi fi în carieră și la 30, și la 40 de ani. Mama mi-a fost călăuzitoarea pe plan personal și spiritual. Mi-a imprimat cu exigență toate valorile pe care o soție și o mamă trebuie să le aibă în familie, pe care o femeie trebuie să le aibă în societate. Ambii părinți și-au sacrificat viața pentru a ne oferi șansa la educație, să-i depășim în pregătire și condiție, dar să ne păstrăm modestia și simțul măsurii. Sacrificiul lor a fost atât de evident și de exemplar, încât mi l-am însușit. Atât în școală, cât și în profesie, am aspirat către desăvârșire și performanță și am fost mereu printre primii. Am obținut rezultate remarcabile, chiar de excepție, pe ambele planuri, exclusiv prin propriile eforturi și prin sacrificiul dus la extrem. „La extrem”, pentru că nu am făcut-o cu responsabilitate: la zece ani de la terminarea facultății eram în culmea ascensiunii profesionale, însă prețul era mult prea mare: sănătatea.

Am sacrificat: nopți, ore de masă, concedii de odihnă, weekend-uri și zile de sărbătoare. Chiar și astăzi, prietenii îmi amintesc cum mă sunau în Ajunul Crăciunului, după ce remarcau mașina parcată în fața sediului companiei unde lucrez, la ora 22:00 sau 23:00 și mă îndemnau să plec acasă. Eu, de fapt, vărsam lacrimi amare în cochetul meu birou, după ce-mi vedeam colegii cum se retrag în familie și eu rămân singură. Sau, cel mult rămâneam cu tata, și el atât de trist și de incomplet după decesul mamei, de acum șapte ani. Am dăruit din mine nelimitat echipei minunate de oameni și prieteni cu care am lucrat și am realizat lucruri de excepție, companiei și profesiei mele. Am oferit fără limite, dar, din păcate, fără discernământ. După zece ani, am obținut prețuire, apreciere, recunoaștere și glorie, dar am plătit, conștient, cu sănătatea trupului și a sufletului. În ciuda tuturor

sfaturilor celor care mă iubeau și vedeau modul intens în care muncesc și mă implic, am continuat să pun în plan secundar tot ceea ce ținea de acestea și să mă concentrez, exclusiv, pe desăvârșirea profesională. După zece ani, trupul a început să doară, iar spiritul să sufere. S-au răzbunat brutal, brusc, ca o ultimă șansă pe care mi-a dat-o Dumnezeu.

O zi din viața mea începea la ora șapte dimineața, când, cu ochii întredeschiși, îmi pregăteam o cafea, „tare beton”, cum obișnuiam să glumesc, în care „lingurița să stea în picioare”. Două, trei linguri de cafea la o cană de 250 ml. În facultate, adăugam în plus la acest amestec și două, trei lingurițe de cafea instant, iar uneori, în sesiune, chiar și o fiolă de cofeină! Savuram cafeaua pe stomacul gol, în timp ce mă pregăteam pentru o nouă zi de lucru. Câteodată, ajungeam la serviciu fără să-mi amintesc ruta pe care-am venit, în ciuda cantității considerabile de cofeină din corp. Ziua se desfășura sub presiune maximă și ritm deosebit de alert, consumul nervos era generos, nu luam pauze de masă și beam doar câteva cafele făcute după „rețeta personală”. Când aveam căderi de glicemie, le rezolvam cu ciocolată sau floricele de porumb. Ziua de lucru se termina după miezul nopții, iar uneori, nu se încheia deloc. Lucram 36 – 40 de ore încontinuu. În drum spre casă, cumpăram de mâncare de la un fast-food, iar desert, o ciocolată sau o înghețată, de la o benzinărie. Această cină era momentul pe care-l așteptam ca să mă relaxez, după o zi intensă. De obicei, luam mesele după unu noaptea, iar somnul începea două ore mai târziu. De multe ori, deoarece îmi era imposibil să mă deconectez subit de la stresul lucrului într-o corporație multinațională, cu regim extrem de competitiv, apelam la adjuvante. Voiam să mă destind rapid. Aveam pretenția de a acționa cu aceste „remedii” asupra creierului și a sistemului nervos, ca și cum aș fi apăsat un buton: pornit/oprit. După un deceniu petrecut astfel, în care aveam din ce în ce mai puțin timp pentru suflet și în care îmi ridicam sporadic și preferențial ochii și inima către Dumnezeu, am dat piept cu momentul critic: a trebuit să dau socoteală pentru abuzurile asupra organismului și pentru nesocotelile Cuvântului Lui, în ceea ce privește modul în care îmi orânduiseam până atunci viața și dieta.

Într-o dimineață de iulie m-am trezit, ca de obicei, sărind brusc din pat, la sunetul violent al deșteptătorului. O pată neagră s-a fixat pe ambii ochi. M-a cuprins amețeala. O căldură mi-a învăluit gâtul. Aveam hemoragie nazală (ulterior confirmată ca incident norocos, care a prevenit, de fapt, un atac vascular cerebral). Au urmat o ușoară semipareză și o stare de epuizare maximă, care m-au ținut la pat, departe de munca mea, câteva săptămâni. Nici măcar așa nu concepeam să lipsesc de la serviciu, însă familia, colegii și superiorii au fost determinați să mă sprijine, în a pune pe prim plan sănătatea. După investigații prin clinici private, diagnosticul a fost „puseu de oboseală”. Verdictul a fost și el clar, precum un semnal de alarmă: trebuia să-mi schimb stilul de viață. Aveam nevoie de: mișcare, odihnă, somn înainte de miezul nopții, alimentație echilibrată, controlul nivelului de stres. Am practicat timp de trei săptămâni, fără abatere, tot ceea ce mi-a fost prescris. Apoi, treptat, am renunțat rând pe rând la recomandările medicilor. Atât conștiinței, cât și celor dragi, îngrijorați pentru mine, le explicam că, „e imposibil și

utopic să respect un astfel de stil de viață, în condițiile în care am un job și o funcție de mare răspundere”. Nu am vrut să îmi dezamăgesc profesional părinții, subalternii, îndrumătorii, superiorii, însă L-am dezamăgit pe Dumnezeu. Am distrus „templul Său”, trupul nostru, prin slăbire și boală.

Consecințele nesocotirii recomandărilor medicale nu au întârziat să apară, din nou. În toamnă, am plecat în vacanță trei săptămâni, în speranța că îmi voi reîncărca bateriile. Așa a fost, însă efectul a durat nu mai mult de o lună. De aceea, în iarnă mi-am luat concediu, alte trei săptămâni. Eram însă, ca un acumulator uzat de telefon mobil, care la început durează două, trei zile, după care, în timp, își reduce durata de rezistență și trebuie încărcat de mai multe ori pe zi, deși câteodată nu e folosit deloc. După fiecare reîncărcare, rezistam și eu din ce în ce mai puțin. De aceea, mă zbăteam în dramă și deznădejde. Creierul meu, sursa realizărilor profesionale și financiare, era în pragul scurtcircuitării. Viitorul meu era în pericol, din toate punctele de vedere. În ianuarie, la două săptămâni după ce am revenit la serviciu, oboseala, starea de sfârșeală și de epuizare, s-au așternut din nou peste fiecare os, organ și neuron. Într-o după amiază, am pierdut vederea la unul din ochi. M-a cuprins panica. Diagnosticul a fost „amputare de câmp vizual”. „Iar, dacă mai continuați cu ritmul acesta de muncă și stilul acesta de viață, o să vi se dezlipească și retina!” m-a avertizat doctorul oftalmolog, aproape dezgustat de ce-i povestisem. La neurologie, verdictul a fost și mai dur: „oboseală cronică”. „Nu vă dau mai mult de 37 de ani! Veți face ori accident vascular cerebral, ori cancer, ori leucemie! Aveți toate barierele imunitare căzute!”. Aceste noi simptome și afecțiuni se adăugau altora, acumulate tot pe bază de stres și alimentație nepotrivită: psoriazis, spasmofilie, diabet, glicemie oscilantă, hepatită autoimună, greutate în exces. Femeile poartă, de obicei, în geantă un portofel cu articole cosmetice, pentru strictul necesar. Eu însă, eram o mică farmacie ambulantă: aveam în geantă un portofel plin cu toate medicamentele posibile, un aparat cu care îmi recoltam zilnic sânge și măsuram glicemia, iar în buzunarul de la haină, aveam fiole cu calciu; la nevoie mă opream în drumul meu, la diverse clinici sau spitale, ca să-l fac intravenos. În ceea ce privește dietele pentru scădere în greutate, am încercat, fără efect durabil, începând de la 16 ani, tot ce există în materie de regim alimentar. Odată am băut zile la rând apă fiartă cu oțet!

Aveam 34 de ani. Am considerat cuvintele medicilor un semn de dispreț, lipsă de empatie și de compasiune. Au fost sumbre, m-au șocat, m-au făcut să mă confrunt cu mine. Deși doctorii doreau să-mi dea niște avertismente mobilizatoare și salvatoare, mi-am promis să nu mai trec pe la ei niciodată. Dar am simțit nevoia, pe moment, să fac ceva ca să uit. Și m-am dus la supermarket, pentru o sesiune de shopping alimentar.

Cât de bun și milos este însă Dumnezeu, chiar și când nu căutăm rezolvarea în El, ci orbecăim după soluții lumești! El ne iese în întâmpinare și ne îndrumă pașii. Ziua aceea, pentru mine, a fost providențială. Am plecat să-mi cumpăr câteva bunătăți, cu care să mă răsfăț (ciocolată, înghețată, chipsuri, maioneză, floricele, un vin bun), să uit de tristețe și debusolare. Pe atunci, încă mai consideram Biblia un refugiu, greu accesibil, o lectură obositoare, iar rugăciunile,

ocasionale, vizau alte dorințe decât cele de a mă însănătoși fizic și sufletește. Am întâlnit în magazin (deloc întâmplător, aveam să înțeleg ulterior) o familie, amici pe care nu îi mai văzusem de câțiva ani și care și-au exprimat, fără menajamente, îngrijorarea față de starea de epuizare, evidentă, în care mă aflam. Ei veneau exact după o sesiune de două săptămâni la Breaza, la clinica Eden și m-au încurajat să merg și eu. Având în vedere că numeroasele vacanțe, petrecute în insule exotice sau în stațiuni montane exclusiviste, nu dăduseră rezultate, în privința stării de oboseală sau de sănătate, eram cu atât mai sceptică, la gândul că o biată clinică din mica localitate Breaza avea să dea rezultatele mult dorite. Și pe deasupra, mai era și naturistă, în condițiile în care eu nu credeam deloc în efectul plantelor, ci doar în medicamente. Din politețe, nu am refuzat. M-am bucurat însă că, într-un final, au uitat să-mi dea numărul de telefon la care să mă programez. Am continuat între timp cu viața, în stilul personal, deja consacrat.

La finalul lunii ianuarie eram sfârșită. Simțeam nevoia să mă pensioneiez. Această neputință fizică și intelectuală, de a face față ritmului și cerințelor profesionale, m-a aruncat în depresie. Fiecare clipă liberă o petreceam retrasă în casă, cu draperiile trase, cu telefoanele, radioul și televizorul închise. Zăceam, deznădăjduiam. Mă simțeam o frunză în vânt. În ziua în care, realmente, nu am mai putut să mișc dinții și limba de oboseală, am înțeles că e grav. De abia atunci am sunat după numărul de telefon al domnului doctor Laza. L-am căutat cu voce sfârșită. Mă așteptam să îmi răspundă o secretară, care să-mi facă o programare. A răspuns însă, chiar dânsul. Mi-a vorbit o voce blândă, ce degaja căldură și optimism, lucru foarte rar din experiența personală cu doctorii. Jenată, am îndrăznit să întreb dacă este vreun loc liber, cât mai curând. Auzisem că programările se fac cu un an înainte, dar știam că există șansa unor liste de așteptare sau ca unii oameni să renunțe la tratament, și de aceea speram. „Dar ce suferință ai, puiul tatii?” m-a întrebat calm, vocea binefăcătoare, de parcă vorbea chiar din Edenul de sus. „Sunt TER-MI-NA-TĂ, domnule doctor, E-PU-I-ZA-TĂ ...”, am îngăimat de-abia, de-abia și mi-au dat lacrimile. „Am bani, pot plăti în avans, vă rog doar să mă primiți.” Aveam însă să mă confrunt, pentru prima dată, cu realitatea, aproape stupefiantă, că Edenul din Breaza era un așezământ medical unde banii nu erau mobilul dăruirii în slujba semenilor. Nu de bani depindea alinarea și însănătoșirea pacientului, ci de dragostea și dăruirea cu care personalul medical se îngrijea de el, precum și de dorința sa de a-și reforma stilul de viață, prin adoptarea și respectarea unor principii pentru trup, suflet și spirit, așa cum au fost ele rânduite de Bunul Dumnezeu. Am înțeles mai târziu că lucrarea Domnului este perfectă: orice abatere de la Cuvântul și Voia Sa blochează buna funcționare a angrenajului numit „organism uman”.

Începând cu 14 februarie 2004, am pășit pe drumul pe care aveam să-mi gădesc adevărata și deplina împlinire și menire pe acest pământ. Mai întâi, m-am transformat în ochii celor de la clinică în „mămăruța și prințesuca de la Breaza”, nume destul de generos, având în vedere cât de nesuferită devenisem în ultimul timp, din cauza oboselii și a dezamăgirii crescânde, mai ales pentru bietul tatăl meu, care m-a însoțit și sprijinit în demersul meu de recuperare. Apoi am fost

„Nadia Ciufulici”; eu, care detestam mișcarea, eram acum nelipsită de la orele de gimnastică medicală ale celebrului Marinică. Voi povesti în amănunt prima mea ședere, de două săptămâni, pentru a înțelege îndărătnicia pe care o avem, uneori noi, oamenii, în fața dorinței de binefacere a lui Dumnezeu și cum El, totuși, nu ne lasă, în ciuda încăpățânării și a neputinței din noi. Așa ceva este posibil doar dintr-o dragoste și o milă ca ale Lui. Experiența la clinica Eden m-a smerit și m-a ajutat să văd mândria, aroganța și ursuzenia de care dădeam dovadă în comportamentul zilnic, atunci când nu îmi intra nimeni în voie, nici pe plan personal, nici la serviciu. Odată cu schimbarea dietei, mi-am dat însă seama că suntem, într-adevăr, ceea ce mâncăm!

Am trecut porțile Edenului împreună cu tata, într-o duminică seara, destul de înfometaji. Am vrut să mâncăm în drum spre Breaza, dar am plecat târziu și totul era închis. La clinică am fost întâmpinați cu căldură, conduși în camera noastră și invitați la masă. „Ura!” m-am bucurat. „Vezi, hai că am rezolvat și cu mâncarea” i-am spus tatălui meu care poftea la o ciorbă de vâcușă, încă de când am ieșit din București. **NU FUSESEM AVERTIZAȚI ȘI NICI PRIN CAP NU NE-A TRECUT CĂ NU VOM VEDEA CARNE ȘI, MAI MULT DECÂT ATÂT, CĂ,** începând cu acea zi, **NU VOI MAI MÂNCA NICIODATĂ** acest aliment. Sala de mese mi s-a părut austeră, iar simplitatea meniului m-a dezamăgit: floricele de porumb coapte, plăcintă cu dovleac și compot. „Ce păcăleală! Atâția bani ca să ajung la zgârcenia asta!” m-am gândit supărată. Deși mâncam de obicei floricele, în semn de protest pentru „lipsa de bun simț” manifestată prin sărăcia mesei de seară, acum le-am refuzat. Tata, flămând și fără pretenții culinare pervertite, a savurat plăcinta cu dovleac și compotul, destul de încurcat însă de ofertă: știa că mergem într-un sejur, nu la dietă! La un moment dat, a trecut pe lângă el cu o farfurie plină, unul dintre asistenții medicali de la Breaza. „Ia uite, are șnițele!”, îmi șoptește tata. M-am ridicat să văd: erau de fapt plăcinte cu dovleac!

Ne-am întors în cameră. Decepționată, îmi făceam deja calculele cum să plecăm. Nu eram încântată de modul în care se prefigura vacanța noastră. Când am primit programul pentru zilele următoare și am văzut deșteptarea la 6:30 (!), eu, care sperasem că în acest concediu să vegetez în pat, să dorm non-stop și să mănânc ceva bun, am cedat nervos și m-am burzului la asistentă: „Eu nu mă pot trezi la ora asta! Nu înțelegeți că sunt foarte obosită? Am oboseală cronică!”. M-a liniștit, zâmbind: „Veți vorbi cu domnul doctor; e bine totuși, dacă ați venit aici, să respectați programul!”. „Ba bine că nu” am îngânat eu în gând, disprețuitor. „Cine m-a pus? Cine m-a pus să vin aici?” Am fost bucuroasă însă când am văzut că, la ora aceea matinală, vom primi cafeluța din Eden. În sfârșit aveam ceva plăcut la care să sper. Până atunci însă, am aflat că la ora 22:00 trebuie să ne culcăm. „Mie nu mi-e somn la ora asta!”, am ripostat din nou, iritată. Mi se părea că nimeni din acest locaș nu era dispus să înțeleagă ritmul și stilul meu de viață. „Lasă că vine doctorul, o să vorbesc eu cu el și am să îi explic că fiecare client are «nevoi personalizate»”, după cum învățasem că se zice în limbaj corporatist. Dumnezeu îmi pune, cu fiecare oră, la încercare pretențiile virtuți pe care le fluturam în vânt: răbdarea, modestia și bunătatea. Aveam să înțeleg, ulterior, ce înseamnă, de fapt, fiecare dintre ele. Până atunci, niciuna nu s-a manifestat după placul Domnului, din

cauza mândriei care mă orbea pur și simplu.

Așteptam, deja, de două ore, vizita domnului doctor, cu nervii întinși la maximum, pregătită să fac o reclamație usturătoare (unde oare?), când iată, ușa s-a deschis. A intrat o persoană atât de caldă, de blândă și de glumeață, dar fermă, în același timp, încât aș fi zis că are orice altă profesie, numai cea de medic nu. Mai ales, unul care avea să ne oblige să trecem prin „calvarul” pe care îl citisem în programul zilnic. M-am făcut mică în pat. Urmăream, cu uimire, cu câtă dragoste și bunătate vorbea cu tata. „Stai să vezi când o auzi ce fac eu, de obicei, cu corpul meu, o să îți sară precis țandăra!” am gândit. „Eh, și ce? Tocmai bine, îmi fac valiza, cer banii și plec. Și dacă nu mi-i dau înapoi, nu-mi pasă, alții au pierdut regate!”

A venit și rândul meu. Spun ce mă doare. „Ce papi de obicei, puiul tatii?”, „Păăăăăi, de obicei, nu pap, hehehe”, am făcut eu, prinzând curaj în fața bunătății omului. „Dar când papi, ce papi?”, a insistat cu răbdare doctorul. „Păăăăăi, bunătăți! Cafea, ciocolată, brânzică, smântânică, cartofi prăjiți. (Odată am ținut tot postul Paștelui, timp de șapte săptămâni, exclusiv cu cartofi prăjiți Mc Donalds, de trei ori pe zi.). Porc nu mănânc”, am declarat cu emfază, „doar pui!”. „Pffiiuuuu ...” a fluierat prelung doctorul Laza, „auzi acolooo ...”. I-am prezentat toate analizele, afecțiunile și maiestuosul portofel cu medicamente. „De astea nu ai nevoie aici” mi-a spus doctorul blând. „Dar nu înțelegeți, eu nu pot digera, nu pot dormi, nu suport durerea. Pur și simplu, nu pot funcționa fără ele”, am ripostat îngrijorată. Una peste alta, am căzut la pace și am pus portofelul la loc în valiză, sceptică. Mi se părea chiar amuzant că nu fusesem certată, ba chiar obținusem și o dispensă de la trezitul de dimineață, iar medicamentele nu îmi fuseseră confiscate. Așadar, aveam totuși posibilitatea să apelez la ele, dacă aș fi simțit nevoia, gândeam eu în mintea mea slabă și necredincioasă.

Ulterior, am înțeles de ce am căpătat totul, atât de ușor, de la o persoană care era în mod evident intransigentă, dincolo de generozitatea și calmul pe care le manifesta față de pacienți. Doctorul Laza era incredințat de ceva ce eu încă nu știam: Dumnezeu avea să lucreze la ochii minții și inimii mele, iar într-un final, voi vedea și îmi voi asuma binele din tot ceea ce credeam eu că vor să-mi impună alții.

Prima zi, dimineața. Tata s-a trezit bucuros la ora 6:30, și-a băut cafeluța, s-a aruncat sub duș, și-a făcut toaleta de dimineață, cu energia specifică unui nou început. Eu, deranjată de zgomotul care îmi perturba somnul, m-am ridicat morocănoasă și i-am amintit că am venit să mă refac (bietul tata!). „Să beau cafeaua, acum, că tot m-a trezit”, mi-am zis și m-am așezat pe marginea patului, privind circumspect, în întunericul dimineții, la paharul de pe marginea noptierei. „Eu nu vin la înviore!” am spus răspicat, preîntâmpinând orice tentativă a tatei de a mă coopta. „Ce barbarie, să te pună să te agiți cu noaptea în cap, mai ales când ești la odihnă!” am mormăit. „Iiiii, dar cafeaua asta e rece”, am strigat apoi dezgustată, în timp ce am apucat paharul. Am hotărât însă să o beau așa, ca să am parte, măcar, de-o singură plăcere. Tata, care consumase docil doza lui, nu mi-a spus ce este, de fapt, așa zisa „cafeluță din Eden”, poate ca să îmi dea o lecție de smerenie: un amestec inodor de cărbune medicinal din lemn de tei și apă, ideal

pentru detoxifiere. „Bleeeeeaaaahhh!”, am urlat și am scuipat îngrozită, în timp ce tata se pregătea tacticos de înviorare. „De ce nu mi-ai spusuuuus?!”, „Ce?”, a întrebat tata, calm și naiv. „Ce e asta?” „Nu știu, eu fac tot ce mi se spune, de aia am venit aici”, a zis el și a părăsit camera trist. Am plâns de nervi, până mi-am dat seama că nu mai e nimeni care să-mi împărtășească starea de victimă. Așa că m-am decis să mă îmbrac și să aștept masa de dimineață. Aici, altă surpriză: doar un pahar de suc! „Eh, nu e rău, mai slăbesc și eu”, m-am gândit. De fapt, organismul meu era învățat exact așa cum e mai rău: fără mâncare de dimineață, doar o cafea pe stomacul gol, mai nimic în timpul zilei, iar masa principală, cu tot cu desert, pe la miezul nopții. De aceea, în prima zi, nu am avut nicio problemă în a bea sucuri și ceaiuri, până seara. Atunci însă, am început să visez la cartofi prăjiți cu maioneză, pui la rotisor, tort de ciocolată și la ziua în care voi scăpa de la Breaza. Era trecut de ora 23:00, stăteam cu ochii pironiți în tavan, plictisită. Nici prin cap nu-mi trecea să deschid Biblia de pe noptieră. „Tată, dormi?”, „Nu, ce e?”, „Auzi, când plecăm de aici, ne oprim direct la restaurant și mâncăm de toate!”.

A trecut și prima noapte. Au trecut și următoarele. Am început să merg dimineața la înviorare. Am constatat cu stupefacție că nu era nimic stresant, care să mă obosească, până scot limba de-un cot. Făceam tehnici de respirație și un complex de 80 de exerciții, pentru fiecare grupă de mușchi și articulații. După, mă simțeam excelent, deși nu aș fi crezut că e posibil la prima oră a dimineții – de obicei, mergeam doar la sală, numai în perioadele când voiam să slăbesc, după ora 20; era de fapt o concesie pe care mi-o făceam mie, deoarece consideram că la ora aceea ar fi trebuit să fiu la serviciu.

A doua zi, țin minte cu exactitate că era marți, a urmat prima oră de educație medicală și prima revelație. Până atunci, știam că motivul pentru care nu trebuie să ne hrănim cu toate lucrurile pe care, oricum le consumam, era „nu e bine, nu face bine sap' ingrașă”. Dar, ceva s-a întâmplat când am înțeles DE CE nu fac bine, cum funcționează și masacrul pe care îl fac în organism aceste bombe și alimente, precum și modul de a le prepara (cofeina, cacao, zahărul, prăjelile, carnea, cola, alcoolul, E-urile). M-am întors către tata și i-am spus brusc, răspicat: „Eu, de azi, nu mai pun carne în gură!”. „Bravo”, a înclinat el din cap, însă i-am văzut reținerea în a mă crede. Nu era prima dată când mă angajam la un regim alimentar. Însă ceea ce nici el, nici eu și nici cei apropiați nu aveam de unde să știm în acel moment era că ceea ce considerăm a fi regim alimentar, Dumnezeu avea să-mi imprime ca stil de viață permanent. Am înțeles în acea oră tot răul pe care mi-l pricinuisem în anii adolescenței, iar ulterior, am conștientizat cum m-a marcat. Am priceput că trupul nostru este, așa cum spune Sfânta Scriptură, „templul lui Dumnezeu”, iar datoria noastră este să-l păstrăm și să-l îngrijim, în semn de respect pentru El. Să îl batjocorim este un afront adus Lui („De va strica cineva templul lui Dumnezeu, îl va strica Dumnezeu pe el, pentru că sfânt este templul lui Dumnezeu, care sunteți voi.” – 1 Corinteni 3:17). „Și mă mai dădeam credincioasă”, am gândit. „Nici măcar acest lucru elementar nu l-am cunoscut și nu l-am respectat. O să mă uit în Biblie, să văd ce mai zice.” Și așa am deschis la vârsta de 34 de ani, pentru a doua oară, Biblia (prima dată, în adolescență, am dat un verdict cinic și tranșant:

„E prea grea, nu înțeleg. E pentru preoți”). Din acea zi mi-a devenit punct de referință și lăcaș de liniștire și înțepțire, la nevoie.

Când am citit în Exodul 15:26, *„Dacă vei asculta cu luare-aminte glasul Domnului, Dumnezeului tău, dacă vei face ce este bine înaintea Lui, dacă vei asculta de poruncile Lui, și dacă vei păzi toate legile Lui, nu te voi lovi cu niciuna din bolile cu care am lovit pe Egipteni; căci Eu sunt Domnul care te vindecă.”*, am hotărât să mă încred pe deplin în lucrarea Domnului. Am înțeles puterea și înțelepciunea rugăciunii *„Facă-se voia Ta”*. Adică, m-am lăsat în voia Lui și am urmat ÎNTOCMAI ce mi s-a recomandat, în ciuda faptului că nu înțelegeam cum aș fi putut să-mi dreg oboseala cu un program activ care începe la 06:30 și cu un regim bazat, exclusiv, pe sucuri de fructe și legume. Într-un fel anume, am simțit în adâncul ființei că era ultima mea șansă. Că era doar alegerea mea dacă vreau să particip la actul de salvare Divină. Totuși, bine cu forța nu se poate și nici nu te poți vindeca cu sănătatea celui care te tratează. Așa că, am decis să renunț la tot ceea ce numisem până atunci „mici plăceri”, să-mi deservesc corpul ca pe un copil nou născut, cu grijă maximă și să părăsesc gustul, cel căruia îi fusesem sclavă atâția ani. Am făcut reformă și în alimentație, și în stilul de viață.

Sunt șapte ani de când am renunțat la toate bombele cu care mi-am devastat sănătatea: cafea, alcool, zahăr și dulciuri, prăjeli, produse rafinate sau obținute prin fermentație, carne, lactate, grăsimi saturate, sedentarism. Astăzi nu mai am nevoie de alarma deșteptătorului, nici nu mă mai ascund dimineața, în spatele draperiilor grele, de lumina binecuvântată a soarelui. Aparatul de măsurare a glicemiei și celebrul portofel cu medicamente le-am donat.

Timp de douăsprezece zile (din cele paisprezece cât dura cura), am băut sucuri naturale de fructe și legume, apoi trei luni am urmat o dietă exclusiv crudivoră, după care cea vegană (fără proteină animală). La primul set de analize, la clinica privată la care fusesem cu câteva luni în urmă, doctorul, sceptic la auzul ideii de dietă vegetariană (azi devenit între timp nutriționist și vegetarian convins), mi-a cerut să le repet. „E ceva grav?” am întrebat îngrijorată. „Au ieșit bune, dar parcă prea bune în timp prea scurt. Vreau să ne asigurăm că nu e vreo eroare”, mi-a explicat. Am repetat analizele. Toate afecțiunile dispăruseră, toți indicatorii erau în limite normale, funcționam la capacitate maximă și eram un caz recuperat într-un mod aproape incredibil. „Acum, să te ții de ceea ce ai început. Să ai însă grijă, să ai aport suficient de proteine. Și ... bucură-te de viață! Ai de cel!”. Acestea au fost cuvintele auzite pentru ultima dată, în acea clinică, acum șapte ani. De atunci, natura și credința în Dumnezeu mi-au oferit la nevoie remedii simple și vindecare. Am aplicat ceea ce am învățat la Breaza, mai întâi, în ceea ce mă privește și, mai târziu, în familia mea, ca soție, mamă și gospodină: când vrei să pui ceva în gură, fie el aliment sau medicament, asigură-te că vine din pământ sau din pom, iar dacă e gătit, să fie gătit cât mai simplu.

După două săptămâni la Breaza, am revenit la serviciu odihnită, plină de optimism, energie și, mai ales, cu obiceiuri noi. Acest lucru nu era însă o noutate pentru colegi: mai încercasem schimbări și totul durase câteva zile, cel mult câteva săptămâni. Am simțit cum nimeni nu mai credea că sunt în stare să îmi mențin

poziția, în contextul de reformă alimentară și de stil de viață. Dar eu aveam ceva nou în suflet, care îmi dădea putere, voință și curaj să nu mă dau bătută: credința și comunicarea cu Dumnezeu. Gândul și inima îmi erau doar la El și mă rugam să nu mă lase, eram salvată din Valea umbrei morții, nu voiam să mă mai întorc acolo. NICIODATĂ.

„Bine, bine, dar cu ce trăiești?” mă întreba, uluiți și îngroziți oarecum, de o astfel de perspectivă, cei care auzeau despre ideile reformatoare și dieta vegetariană. Încă mai primesc și astăzi această întrebare. „Dar ce te-a apucat? Te-ai pocăit?”, „Te duci la mănăstire mâine, poimâine?”, „Te-ai dat cu sectele?”. Dumnezeu ne-a dat dieta Divină: cereale, nuci, fructe (vezi Geneza 1:29). Tot El însă ne-a învățat că cei care optează și pentru altă hrană nu trebuie să râdă sau să vorbească împotriva celor care nu preferă asta. Iar cei care urmează dieta vegetariană nu au la rândul lor voie să râdă sau să vorbească împotriva celor care nu vor să o urmeze. De aceea, am răspuns, de fiecare dată, cu pacea pe care am primit-o în suflet și nu am încetat să povestesc despre minunea ce mi s-a întâmplat de când mi-am schimbat alimentația și stilul de viață. Am explicat și am demonstrat prin exemplu personal că pretenția de a fi vindecată și de a te bucura de sănătate, în timp ce îi încalci legile elementare, este absurdă și Îl dezonoarează pe Dumnezeu; că orice eșec ne face direct răspunzători pe noi, nu pe medici și nici pe Dumnezeu. Astfel, am transmis informația cu perseverență, în ciuda rezervei afișate de cei din jur, însă fără obsesia de a convinge, converti sau jigni pe cineva. Liberul arbitru trebuie lăsat să funcționeze întotdeauna.

Schimbările își făceau apariția pe rând: locul cânilor uriașe de cafea a fost luat (la ore fixe!) de ceaiuri delicioase de plante și pahare generoase cu lichide energizante și vitaminizante, colorate intrigant: verde – suc proaspăt de orz, portocaliu – suc de cătină cu miere. Treptat, colegii au început să consume și ei, așa încât am ajuns să umplem frigiderul, destinat băuturilor răcoritoare carbogazoase, cu sticle de suc de cătină sau orz. Nu am mai ronțăit pe parcursul întregii zile, ci am „inventat” micul dejun energizant (cu cereale, miere, fructe uscate și proaspete, nuci și lapte de soia, grâu, orez sau migdale), masa de prânz ca prilej de tihnă și nutriție responsabilă (cu hrana crudivoră, alături de cea gătită și FĂRĂ DESERTURI), iar masa de seară, ca o adiere ușoară prin stomac (fructe, compoturi, budinci sau copturi ușoare de cereale). În timp, au fost persoane care mi-au urmat exemplul și au avut voința de a renunța la diverse obiceiuri care le dăunau. Sărbătorim și astăzi victoria, cu fiecare în parte și ne rugăm să fim întăriți până la final, să ieșim biruitori.

Mi-am făcut un obicei din a reveni la Breaza în fiecare primăvară și toamnă. De fiecare dată însă, din ochii mei lipsea acea scânteie de împlinire pe care o poate da, doar o familie binecuvântată de Dumnezeu. Refuzam să arăt suferința mea datorată singurătății și, de câte ori mă simțeam vulnerabilă, îmi prindeam cu mândrie în piept, ca pe o broșă, realizările profesionale sau mă ascundeam în spatele lor, ca după o mască. Deși mă simțeam refăcută din punct de vedere fizic, doctorul Laza îmi spunea, de fiecare dată că, echilibrul meu nu avea să fie reabilitat și nu voi fi complet vindecată, până când sufletul nu își vă găsi perechea în cadrul

lăsat și binecuvântat de Dumnezeu Tatăl, prin Fiul Său, în Cana Galileei: familia creștină. Și cu cât îmi doream mai mult acest lucru, cu atât refuza să apară sau era sortit decepțiilor și eșecului. Mă simțeam în continuare o frunză-n vânt ... Între serviciu, casă, biserică și Breaza, dar, o biată frunză-n vânt.

În acest zbucium, mi-am găsit pace sufletească rugându-mă pentru ceea ce contează: să primesc un suflet pereche pentru a întemeia o familie spre mântuire, și nu doar pentru a nu mai fi singură. M-am rugat fierbinte. Am suferit, pentru că mai nimic nu se întâmpla. Eram sănătoasă, dar serviciul era în continuare lucrul care îmi umplea cel mai mult timpul, iar asta mă nemulțumea profund.

Răbdarea este o virtute în care nu am excelat niciodată. În anii ce-au urmat, am primit de la Dumnezeu, însă, și această lecție. „Lucrurile mari se întâmplă celor care știu să aștepte”, mi-a spus soțul meu, într-una din seriile în care împărtășeam împreună bucuria și miracolul întâlnirii noastre.

Atât întâlnirea, cât și povestea noastră au făcut parte din planul Ceresc, spre bucuria multor suflete care s-au rugat pentru noi. Și în acest caz, eu nu am încetat să dau dovadă de acea îndărătnicie manifestată și în povestea cu sănătatea; parcă spre a dovedi, încă o dată, cât de slabi sunt oamenii în credință, exact atunci când e nevoie mai mult, în clipe de încercare. Deși mă rugasem intens să întâlnesc persoana aleasă de Dumnezeu, ei bine, când a apărut, eu eram într-o permanentă stare de negație. După calculele mele, nu era momentul optim, aveam foarte mult de lucru la serviciu și consideram că nu acela era momentul în care puteam să mă ocup, cum se cade, de o relație personală.

Dar Dumnezeu ne iubește mai presus de încăpățânarea și slăbiciunea noastră: mi-a trimis un om hotărât, înzestrat cu un potop de înțelepciune, răbdare și caracter. Eram convinsă că o să mă privească la fel ca pe o ciudățenie și că va ceda atunci când o să audă că sunt vegetariană și, pe deasupra, nu consum nici cafea sau alcool! Efectul a fost, însă, exact invers. Am aflat cu uimire că aveam în față un fost atlet de performanță, vegetarian convins, care, la rândul lui, avea un stil de viață disciplinat și sănătos. Mai mult decât atât: împărtășeam amândoi, prin proiectele în care eram implicați, o dragoste și dorința de a ne pune în slujba țării. Astfel de idealuri și acțiuni pot părea pe cât de nobile, pe atât de naive, așa că, fie nu le auzeam de la nimeni, fie, nu îmi era nici măcar împărtășit entuziasmul. De data aceasta însă, totul părea nu doar diferit, ci se și îmbina cu atâta desăvârșire ... Cât de frumos lucrează Dumnezeu și cum ne transmite mesajele lui de iubire, nu-i așa?

Când i-am spus doctorului Laza că am găsit „cel mai bun om de pe pământ” și că am ales să ne petrecem luna de miere la Edenul din Breaza (cine ar fi crezut că voi reveni într-o astfel de formulă și cu o astfel de ocazie?), cu blândețea lui vindecătoare, mi-a zis, zâmbind înțeleghător: „Ți-a fost trimis, nu l-ai găsit, mămăruță” și m-a făcut încă o dată prezentă la miracolul vindecării și salvării mele.

La data la care scriu aceste rânduri, au trecut șapte ani de când l-am întâlnit pe doctorul Laza și mi-am redobândit sănătatea, VIAȚA. Au trecut patru ani de când mi-am întâlnit soțul, m-am căsătorit și s-a făcut primăvară veșnică în inima mea. Și iată că au trecut șase luni de când Dumnezeu ne-a mângâiat sufletul și binecuvântat familia cu un prunc, rodul rugăciunii, al credinței și al dragostei

curate. Slavă Cerului, Osana întru Cel de Sus! A fost un alt exercițiu al răbdării, pe parcursul căruia, sufletul s-a priment. Copilul nostru va crește, exclusiv, întru slava Domnului și folosul semenilor săi, pe baza acelorași principii sănătoase de viață, pe care părinții săi le-au descoperit și îmbrățișat. În această lume tulburată, cel mai prețios cadou pe care îl putem face copiilor noștri, încă din leagăn („Omul ce învață în leagăn face și la bătrânețe”, spunea părintele Arsenie Papacioc), este ancorarea deplină și permanentă în Dumnezeu și Cuvântul Său. În acest fel ne asigurăm că am dăruit copiilor noștri, nu doar o pavăză, dar și o armă spre biruință, în lupta cea dreaptă pentru Hristos.

Am învățat din povestea ultimilor ani să mă rog. „*Tot ce veți cere cu credință, veți dobândi*”, spune Mântuitorul, și mai ales, să mă supun, cu răbdare și întru totul voii lui Dumnezeu, fără teamă, fără întristare, fără supărare. Pentru că, indiferent ce ni se întâmplă și când ni se întâmplă (bun sau rău, prea devreme sau prea târziu, după mintea noastră), totul, absolut totul, este DOAR cu voia lui Dumnezeu, DOAR la momentul cel mai potrivit și DOAR spre binele nostru, întru scopul final și unic: MÂNTUIREA.

PS: Până la data publicării acestei cărți, un alt miracol nesperat, pentru care suntem veșnic recunoscători, s-a produs în viața mea, în viața noastră. În luna aprilie 2011 urmează să se nască cel de-al doilea copil, fratele lui Pavel, bineînțeles ... Petru. Am decis ca pentru slava Domnului și în semn de prețuire pentru ceea ce El mi-a dăruit: viață, sănătate, familie, să continui munca de împărtășire și prin intermediul tehnologiilor și platformelor moderne de comunicare (www.cristelageorgescu.ro).

JUDECÂND LUCRURILE CU DREPTATE

(Panțiru Tudor, București 2010)

MIRACOLUL DOCTORULUI LAZA

În august 2003, soțul meu a fost internat la Institutul de boli tropicale din Hamburg, Germania, cu o febră rezistentă, care nu ceda. Investigațiile aprofundate, pe parcursul unei luni întregi, nu au stabilit cauza febrei. Situația noastră devenise disperată și medicina germană neputincioasă. Așa a vrut Domnul, ca o veche cunoștință a mea, o credincioasă adventistă, stabilită în Spania, să mă sune la telefon și, aflând situația în care se afla soțul meu, să-mi recomande cu tărie pe doctorul Doru Laza, de la sanatoriul „Eden”, din Breaza. Nu pot să-mi explic nici astăzi de ce, dar este adevărat că am crezut din primul moment că doctorul Laza este cel care îl va salva pe soțul meu. Așa a și fost.



Din cauză că doctorii germani nu au putut stabili cauza bolii, au decis să-i prescrie soțului prednison (cortizon), în doze foarte mari și pentru o perioadă îndelungată. La fel, i s-a recomandat să consume multă carne roșie (de vită). I s-a spus că nu va fi în stare să-și reia activitatea normală, de judecător internațional, minimum un an de zile, în condițiile în care tratamentul cu cortizon va avea rezultate pozitive.

Întors la București, soțul meu a fost examinat de medicul nostru de familie, care a constatat deteriorarea gravă a funcțiilor ficatului. I s-a recomandat tratament medicamentos, dar fără vreo garanție de succes. La fel, i s-a recomandat să consume ficat de vită.

Internat la Breaza, soțul meu, carnivor convins, a rămas consternat de decizia doctorului Laza de a-l trata doar cu sucuri, ceaiuri și alte „metode băbești”, cum zicea soțul: „Doctorul ăsta, al tău, insistă să fac post, parcă nu ar vedea că abia îmi târăsc pantofii ... Doctorii germani și doctorul de familie mi-au recomandat carne de vită, iar ăsta nici nu-mi permite să mă uit în direcția cantinei ... Are să mă termine cu dieta lui ... unde m-ai băgat?!” se văicărea soțul meu.

În a treia zi de tratament, mă sună soțul: „Nu înțeleg nimic din ceea ce face domnul doctor Laza cu mine, dar, nu numai că nu mor de foame, dar am început să simt un influx de energie, vezi că și vocea mi-a reapărut și chiar am început să cred că el știe ce face și face bine. Nu mai am nevoie de cantină și voi urma întocmai ce-mi spune domnul Laza ... ”.

Pe scurt, s-au întâmplat lucruri incredibile cu soțul meu, care este un tip independent și nu își abandonează, cu una cu două, convingerile și deprinderile. Nu aș fi putut să cred vreodată că ar putea să îl convingă cineva pe soțul meu că utilizarea cărnii în alimentație este dăunătoare sănătății și că se poate trăi și fără carne. Când mi-a declarat că nu va mai consuma niciodată carne și că trece definitiv la dieta vegetariană, am știut că așa va fi, căci îl cunosc prea bine. Așa a fost și așa este. Soțul meu și-a revenit miraculos în doar două săptămâni de tratament. Medicul nostru de familie nu putea să creadă că este posibil ca ficatul să fi fost restabilit totalmente pe parcursul a două săptămâni și, doar cu sucuri de pădărie, cataplasme, băi cu plante, rugăciuni și alte mărunțișuri...

După doar două luni de zile, soțul meu și-a reluat activitatea în justiția internațională și este bine mersi și astăzi.

Concluzia noastră este că Domnul Dumnezeu ni l-a adus în cale pe omul Lui, doctorul Doru Laza, care, împreună cu asistenții lui, fac cu adevărat lucrarea Domnului. Să-i dea Domnul sănătate doctorului Laza ca să poată face în continuare lucrarea Lui.



Cu plecăciune,
Eufrosinia Panțîru

NAVIGÂND PRINTRE AISBERGURILE BOLII

(Petric Ioan, 14.05.2005)

Crescut fiind la țară, în anii tulburi și grei, de după război (anii '40 – '50), mâncarea era puțină, săracăcioasă, dar destul de sănătoasă: vacă pentru lapte, păsări în bățătură, miel, de Paște, și porc, de Crăciun, dar și în restul anului câte puțină carne (un os afumat la ciorbă și un pui duminică). Ouăle erau doar pentru dres ciorba, pentru că cele mai multe se vindeau, pentru a face rost de bani pentru impozite. Autoritățile cereau cote de carne, vin, lapte, ouă etc. Au fost vremuri grele, dar partea pozitivă a fost că nu am avut cum să facem abuz de mâncare grasă și nici de mâncare multă, pe săturate, iar fructele și verdețurile erau din belșug. Așadar, „tot răul spre bine”, cum se spune în popor. Sfătuit de părinți spre cumpătare și grijă pentru sănătate, am reușit să am într-adevăr o sănătate bună, încă din tinerețe.



Toate cele menționate mai sus m-au ajutat să rezist bine primii 15 – 20 de ani, pe mare, în profesia de marinar, dar, după 20 de ani, m-au atacat bolile profesionale: pierderea, rând pe rând, a danturii (astăzi am patru lucrări mari, toate în porțelan), slăbirea vederii, am avut și o gastro-duodenită, vindecată în timp de șapte ani cu ceaiuri (1991 – 1998), căderea părului (care începe să crească din nou după tratamentul naturist), slăbirea auzului (un țuit continuu în urechea dreaptă, la care am avut hipoacuzie, în ianuarie 2005) și, din anul 1998, declanșarea coxartrozei, dureroasă doar pe partea stângă.

În concedii și când s-a putut, am frecventat diferite stațiuni, aproape anual (Techirghiol, Felix, Iași și Predeal), cu rezultate modeste.

În anul 2002, am renunțat complet la navigație și am urmat tratamente balneare, de două ori pe an, până în 2004 (august), când, prin îngăduința domnului doctor Doru Laza, am descoperit tratamentul complex din „Eden”. După două săptămâni de tratament, rezultatul a fost vizibil mai mare decât în toți anii anteriori, din 1998 încoace. Și, după cele patru luni de tratament de la domiciliu, eram recuperat peste 60%. Acum, în august 2005, sunt într-o stare bună.

În perioada 18 august 2004 și 01 august 2005, făcând unele abuzuri mici (devieri de la regimul naturist), am avut și unele incidente neașteptate:

- După două luni de tratament, aproape ca cel indicat în recomandarea „Dietă și procedură”, am simțit o durere ușoară în genunchiul drept, care, după prima noapte, s-a agravat rapid, umflându-se genunchiul drept (partea exterioară) și gamba. La nivelul gambei a apărut o plajă roșiatică extinsă, fără mâncărime. Nu am urmat indicațiile medicului din policlinica cu plată, care mi-a pus diagnosticul de erizipel. L-am contactat telefonic pe domnul doctor Laza, iar dânsul m-a sfătuit să trec imediat pe sucuri și să aplic pe locul bolnav o cataplasma cu lut și cărbune, iar noaptea foi de varză crudă, timp de cel puțin o săptămână. Familia a insistat să urmez sfatul medicului și să fac tratament intensiv cu antibiotice, dar eu nu am acceptat, rămânând pe tratamentul naturist început. După 2 – 3 zile, am simțit că infecția nu mai avansează și durerea slăbește în intensitate. După alte câteva zile, culoarea pielii s-a schimbat de la roșu spre roz și puteam pune piciorul în pământ, fără a mai avea înțepături în mușchii gambei. Terminând tratamentul cu sucuri, am urmat o alimentație de crudități, timp de 5 zile și apoi am revenit la hrana naturistă (nemaiaceptând devierea de la programul prescris în „Eden”). În timp, totul a revenit la normal. (Afecțiunea s-a declanșat în 18 octombrie 2004).
- În 26 decembrie 2004 a reapărut erizipelul. În 1997, după consumarea de pește prăjit (hamsie), am avut prima dată erizipel, apoi, în 2001 am mai avut două recidive, la interval de două luni una de alta. De fiecare dată, le-am tratat cu 18 injecții cu antibiotice (foarte dureroase) și cu repaus total la pat. De această dată, am decis să folosesc tratamentul naturist învățat în „Eden”. Această infecție este foarte periculoasă și afectează ganglionul inghinal și gamba piciorului. Am trecut pe sucuri din proprie inițiativă și, după două zile, l-am anunțat pe domnul doctor Laza despre aceasta. La fel ca la episodul precedent și acum, după câteva zile, infecția a cedat, oprindu-și evoluția și dând, treptat, înapoi, iar pe parcurs s-a vindecat complet. Tratamentul l-am făcut, tot la fel, 7 zile pe sucuri și ceaiuri, iar apoi, 5 zile pe crudități. De data aceasta, cauza declanșării bolii a fost o stare conflictual-emoțională, datorată unor neînțelegeri în familie, legate de noul meu mod de viață naturist. Pe mare, în navigație, sunt multe momente limită, de stres emoțional, psihic și nervos, mai ales în momente de furtună și când nava nu prea are agregate și mecanisme sigure. Acestea, în timp, duc la o oboseală cronică fizică, psihică și nervoasă, stare ce favorizează instalarea bolilor.

- În data de 16 ianuarie 2005, a apărut o durere la nara dreaptă. Am mai avut, în anul 2003, așa ceva și doctorița ORL îmi spunea că am o ușoară deviere de sept, care favorizează apariția bolii. Atunci, suferința a fost tratată cu o alifie. Acum, am decis să încerc tratamentul naturist. Am urmat trei zile cura cu sucuri și o zi cura cu crudități, după care s-a oprit înaintarea infecției și apoi, în timp, s-a vindecat.
- În 25 ianuarie 2005, a apărut o hipoacuzie la urechea dreaptă. Doctorița de la policlinica cu plată mi-a indicat internare imediată în spital. Prin telefon, domnul doctor Laza mi-a recomandat tratament naturist, cu produse apicole (polen, propolis, descăpăceală și miere) și multe fructe proaspete. Am făcut tratamentul naturist timp de 21 de zile, cu pauză de 10 zile. Într-adevăr, a doua zi, s-a redus intensitatea țiuitului din ureche și apoi s-a diminuat și mai mult, dar a mai revenit de câteva ori în lunile aprilie, mai și iunie, trecând de fiecare dată în aceeași zi (zgomotul motoarelor și mai ales al turbo-suflantelor de supraalimentare a navelor au deranjat, în timp, auzul și acum suport consecințele nefolosirii căștilor de protecție, fiind incomode. Mi-am pus uneori vată în urechi, dar eficiența a fost slabă).
- O afecțiune serioasă a apărut în perioada 1 – 25 martie, 2005 (stare gripală, combinată cu o tuse rebelă), care m-a determinat să schimb, pentru o vreme, domiciliul, din Constanța, în Ardeal, la Cetea-de-Alba. În Constanța, locuind lângă o centrală termo-electrică, cu un coș de fum înalt, dimineața, în balcon, se simțea zgură pe jos de la acel coș de fum. Eu, lucrând ani de zile (zeci de ani) în mediu relativ toxic, cu fum de la motoare, am devenit sensibil la orice fel de noxe. De aici am tras concluzia că trebuie să încerc schimbarea domiciliului. Și se pare că intuiția mea a fost bună, fiindcă, la țară, în mediu curat, nu am mai avut nici un fel de infecții și nici măcar o răceală simplă, în cele 4 – 5 luni trăite acolo.

Pentru viitor, aş continua să-mi monitorizez cât mai atent starea de sănătate (evoluția ei) și, dacă este cazul, mizez pe altruismul dv. și o să vă mai cer sfatul când va fi cazul. Oricum, aş vrea să revin și în 2006 la tratament în „Eden” – Breaza.

PIERZÂND O BĂTĂLIE ... DAR CÂȘTIGÂND RĂZBOIUL

(Dr. Doina Smărăndescu, August 2010)

19 aprilie 2005 – București

Ora 9:00

O zi de primăvară obișnuită. Sunt în cabinet. Pregătesc ziua de lucru. Sună telefonul. Sora mea Crăița – și ea, ca și mine, medic stomatolog – îmi dă binețe și îmi dorește o zi bună, din partea ei și a lui Doru, fratele nostru, care lucrează împreună cu ea, în același domeniu, în Brăila.



Ora 14:00

Brăila la telefon – cumnata mea Mery:

– Nu te speria, s-a întâmplat ceva neplăcut; Crăița a făcut un accident vascular cerebral.

– Vai de mine, unde e acum?

– Acum e în spital. I s-a întâmplat în drum spre serviciu, în tramvai. S-a simțit foarte rău, a coborât, s-a oprit lângă un pom și a rugat o doamnă cunoscută, care trecea întâmplător pe acolo, s-o anunțe pe Kiti (nora ei farmacistă) să vină s-o ia, că a făcut un accident vascular cerebral.

A dus-o imediat la spital, părea că totul va fi bine, dar după amiază lucrurile s-au complicat și a ajuns în comă de gradul II.

La chirurgie vasculară, la spitalul nr. 9, lucra ca anestezist un doctor care venise din Brăila și le era cunoscut. L-am contactat și l-am pus în temă cu cazul.

Ora 20:00

A sosit salvarea din Brăila. Doctorul a consultat-o pe targă, în salvare și a decis că este cel mai grav și urgent caz, care nu suferea amânare și ca urmare, a reprogramat alte patru operații, care urmau să fie rezolvate în acea seară. Era în comă de gradul II.

Ora 20:30

Ne-a întâmpinat o doamnă doctor micuță, fină, modestă, calmă (nu realizam încă ce ascunde această aparență: o comoară de omenie și profesionalism), ne-a prezentat situația foarte gravă și a conchis: „Cineva din

familie trebuie să dea semnătură. Dacă o operăm acum are 1% șanse, dacă n-o operăm n-are nici o șansă”. „Și cine o va opera?” Am întrebat noi. „Medicul de gardă și acela sunt eu!” Ne-am hotărât cu greutate. Nu înțelesesem că acea doamnă doctor reprezenta tot ce putea fi mai bun pentru noi, în noaptea aceea fatidică.

Ora 21:00

A intrat în operație. Când a dus-o cu targa, tunsă zero și în comă, noi eram toți pe coridor și Bogdan (fiul ei) plângea și zicea: „Asta e mămica mea, e mămica mea!”.

Eram încremeniți! După patru ore, încă nu ieșise din sala de operație – am aflat mai târziu că a intrat cu T.A. 2 și a trebuit să-i echilibreze, mai întâi, tensiunea.

Noi am așteptat în mașină, în curtea spitalului și ne-am rugat tot timpul operației.

Din sala de operație, au dus-o direct în salon, contrar uzanței de a trece câteva zile în mediu protejat, la terapie intensivă.

„Noi am făcut tot ce am putut, de aici încolo face Dumnezeu”, ne-a comunicat sec doctorița.

Și așa a fost!

20 aprilie – 25 mai

O lună și cinci zile, atât a stat în spital. A fost evacuat hematomul cerebelos din emisfera stângă, dar hematomul a recidivat și pe 24.04 se redeschide pentru reevacuare...

În 02.05, se reintervine a 3-a oară pentru evacuarea unei colecții purulente (apărute în urma unei infecții intraspitalicești cu stafilococ) și debridarea țesuturilor devitalizate.

A doua intervenție chirurgicală s-a efectuat în comă profundă, la un pas de exit.

A stat în comă trei săptămâni. Noaptea stăteam pe un scaun la patul ei, pe rând, fiul, surorile ei și o nepoată plină de dragoste.

Într-o zi, vecinul de pat, care își îngrijea soția, operată a patra oară de cancer la cap, mi-a spus: „Doamnă doctor, a deschis un ochi, am văzut eu!”

I-am spus Crăiței: „Scumpo, dacă mă auzi, strânge-mă de mână”; și m-a strâns ușor. Apoi a trecut toate testele: deschiderea conștientă a ochilor, mișcarea mâinilor și a picioarelor. Primul lucru pe care l-a spus a fost: „Vreau să merg!” – dar n-a putut merge!

Mai târziu, ne-a povestit ce simțea în timpul comei. Credea că au dus-o la morgă și tăblia rece a patului era o tăbliță pusă la picioare, cu numele ei, ca să fie recunoscută!

Încetaseră perfuziile și o hrăneam prin sondă nazală. Cum a început „recuperarea”, totul s-a decis împreună cu doctorul Laza. Zilnic îmi dicta la telefon meniul, sub formă de pastă, pe care o administram, introducând-o cu siringa prin sonda nazală.

O mare problemă a fost că nu avea scaun și se puneau o serie de probleme medicale. Nu se reușea cu nici un medicament. Doctorul Laza mi-a dictat la telefon 4 fructe din care să fac un amestec și să le dau prin blender. Acestea, introduse prin sonda ei nazală, au rezolvat problema. De atunci, bolnavii din salon mă întrebau cum să rezolve diverse situații legate de hrană. Ni s-a dat mână liberă să o hrănim pe Crăița după indicațiile domnului doctor Laza.

Și-a revenit la Florii; era ziua ei și am fost fericiți să-i punem pe noptieră un buchet splendid de flori!

Am luat-o acasă și, treptat, s-a ridicat de pe spate în poziție șezândă, iar apoi în picioare.

Au urmat exerciții, kinetoterapie, toate după recomandările domnului doctor Laza.

A ÎNCEPUT SĂ MEARGĂ!

La 6 luni și jumătate de la operație, a început să-i fie rău, dormea pe multe perne, simțea „că i se mișcă apa în cap”. Globii oculari erau exoftalmici (ieșiți din orbite), bombați. Am mers la spital și, în urma unui examen tomografic, ni s-a spus că are hidrocefalie. Asta înseamnă că lichidul cefalorahidian se acumula și provoca tensiune intracraniană, pentru că nu mai drena normal.

Ni s-a recomandat ca, în maximum o săptămână, să revenim pentru „drenaj ventriculo-peritoneal”. Pe înțelesul tuturor, asta înseamnă să intri cu un tubușor subțire într-un loc foarte important din creier, să scoți tubușorul pe sub piele și să-l drenezi în peritoneu. Acest lucru, ziceau doctorii, ar ține trei ani; nu se mai poate repeta. În acest interval, tubușorul se înfundă și nu mai e soluție.

Am făcut consiliu de familie, să alegem: la operație sau la Breaza. S-a decis în unanimitate: „la Breaza”. Crăița, chiar cu riscul vieții, nu mai voia operație.

3 ianuarie 2006

Suntem la Breaza, la parter, într-o cameră cu două paturi. Doctorul ne întâmpină în stilul său caracteristic, care te face bine numai când îți spune: „Ce faci, fata tatii? MARE E DUMNEZEU! El te vindecă!”

„Generale”, i se adresează Crăiței, care are un mers țănoș, „ai pierdut o bătălie, dar n-ai pierdut războiul!”.

Intrăm de îndată pe tratament. Rezultat rapid: după prima „cască de lut” și prima „cataplasă cu țelină”, pe zona operată, noaptea, a scos o pernă (au rămas 3).

A patra noapte dormea normal și ochii îi intraseră în orbite, la locul lor.

Noi trăgeam înainte cu „cafeluța” de dimineață (apă cu praf de cărbune de tei), sucuri (de mere, pere, cătină, struguri, păpădie, morcovi), ceaiuri (după indicații), împachetări, cataplasme, băi de șezut, masaj, gimnastică.

Dietă de salate și fructe cât cuprinde, lapte de soia, pâine de casă, șnițele și mititei (ușor, ușor, nu vă entuziasmați, pentru că sunt de gluten!).

Fiecare zi, o începeam și o terminam cu Dumnezeu, în micul amfiteatru. Doctorul comenta întâmplări și vindecări biblice, legate de boli grave (lepră, orbi

din naștere, moarte chiar), pe care numai MARELE DOCTOR le putea face. Tot El ne va vindeca și pe noi, conchidea domnul doctor.

El spunea: „Prezența la orele biblice e facultativă; dar să nu cumva să lipsiți!”. Nu lipseam, pentru că MARELE DOCTOR avea ceva să ne spună.

– Televizor nu avem domnule doctor? Întrebau pacienții.

– Ba da, fereastra! Are diagonală cea mai mare! Deschideți fereastra și vedeți cele mai minunate imagini!

Dimineața, ne trezeam în ciripit de păsărele.

După două săptămâni, ne-am întors la București, unde urma să începem stilul nou de viață.



București, Spitalul 9

Clinica de Chirurgie Vasculară

Ne-am prezentat la control.

Suntem trimiși la tomografie. Așteptăm cu sufletul la gură rezultatul.

– Pentru ce ați făcut tomografia? Cine v-a trimis? a întrebat doctorița anestezistă.

– Pentru hidrocefalie, dumneavoastră ne-ați trimis.

– Nu e nici o hidrocefalie, nici n-a fost!

NO COMMENT!

MULȚUMIM DOAMNE!

Suntem în anul de grație 2010. De atunci am revenit la Breaza în fiecare an, la doctorul Laza, la tratament.

Crăița se bucură de viață și locuiește la casa noastră de vacanță de la munte.

Când va hotărî Dumnezeu, vom reveni din nou la tratament la același doctor, oriunde va fi.

Epilog

București, iunie 2010

În data de 18 iunie 2010, ora 08:00, sună telefonul cu provincia. Crăița a avut un episod febril, probabil virotic. Doctorii nu știu precis. A căzut și a fost dusă cu salvarea la spital.

După două zile de tratament a fost externată, afebrilă, dar în stare nesatisfăcătoare.

Urgent, telefon la doctorul Laza:

– Ce facem doctore? Amețește, merge foarte greu, obosește repede, are fenomene neurologice, în scurt, o stare foarte îngrijorătoare ca perspectivă.

– Urgent, timp de o lună, zilnic, două ore pe zi, cască de lut și timp de o oră, cataplasma occipitală pe zona operației, cu țelină răzuită. Atenție, să n-o pierdem din mână, că o recuperăm greu. De asemenea, tot tratamentul pe care îl făcea la Breaza. Rămânem în legătură.



După o lună, merge fără baston (mai bine ca înainte). Și-a revenit. În fiecare dimineață primesc un telefon scurt: „E bine, Doina!”

MULȚUMIM DOAMNE

LA DUMNEZEU TOATE SUNT CU PUTINȚĂ

(Popa Georgeta, Breaza 2010)

Mă numesc Popa Georgeta și acum locuiesc în orașul Breaza, jud. Prahova, str. Ocinei Nr. 67.

Pe parcursul celor 58 de ani, am acumulat în corpul meu mai multe boli grave: astm bronșic, hipertiroidism, hipertensiune arterială, diabet zaharat, mărirea unui rinichi, amândoi rinichii plini de nisip și de pietricele, ulcer duodenal cu nișă, hepatita B, infecție urinară, migrene, artrită.

De două ori pe an, eram internată din cauza acestor boli. Le tratam mereu, dar ele reveneau. În anul 2006, după mai multe investigații în România și în Spania, în urma unei hemoragii care îmi apăruse, pe fond de oboseală multă și amețeli, mi s-a descoperit un polip pe uter. Polipul mi-a fost operat în Spania, dar hemoragia nu s-a oprit.



În urma altor analize și a biopsiei de polip, mi s-a confirmat că am cancer uterin galopant. Se cerea operat imediat. Când așteptam la rând să-mi fac analize, o persoană povestea că se operase cu 2 ani în urmă de cancer, împreună cu încă 22 de persoane în aceeași zi, și, după 2 ani mai trăiesc 4 persoane. Când am auzit că diagnosticul meu este cancer, nu m-am gândit decât la cei care au murit și mi-am zis ce rost mai are operația, chinul cu radiații, citostatice, dacă tot mori. Vedeam deja moartea că s-a apropiat, că nu eram pregătită să mă despart de cei dragi și nici nu vroiam să mor de o boală așa de îngrozitoare. Nu am dat nici un răspuns medicilor, vroiam să plec cât mai repede, ca să mă pot consulta cu familia.

Medicii m-au programat pe 22 mai 2006 să fiu operată, dar eu nu voiam. Și nici nu m-am dus. Au dat telefoane după mine, am vorbit cu soțul și copiii, m-au reprogramat, dar eu tot nu m-am dus. O prietenă a fetei mele m-a sunat și a spus să nu mă operez, să încep un tratament naturist cu împachetări, ceaiuri, sucuri de fructe și legume, după un anumit program pe care ea mi l-a făcut și să-l sun pe domnul doctor Doru Laza, care are o clinică naturistă în orașul Breaza, unde lucrase și soțul ei ca asistent. Mi-a spus că a văzut multe persoane care fuseseră tratate de boli incurabile, cu rezultate bune. Am luat rezultatele analizelor din Spania și, pentru că nu am avut loc să mă internez imediat, am făcut tratament acasă cu o asistentă de la Eden – Breaza, de la domnul doctor Laza și am mai făcut alte analize în Ploiești și București, să văd ce o să-mi mai spună. La fel ca și în Spania, mi s-a confirmat că am cancer uterin galopant și că trebuie operat imediat. Mi-au spus că au luat probă pentru biopsie și apreciau că boala va evolua și mai repede, de aceea trebuia să fac operația cât mai urgent, pentru că, altfel, în câteva luni mor. Eu am spus că mă operez dacă îmi garantează că mă fac bine și nu o să mai am probleme. Ca și cei din Spania, mi-au spus că ei nu sunt Dumnezeu, că fac ce pot și că, urmând tratamente chinuitoare cu radioterapii și citostatice, doar mi se va mai prelungi viața cu câteva luni. Le-am spus că, dacă Dumnezeu știe și poate să-mi prelungească viața mai mult, atunci merg la El. M-au făcut încăpățânată, că voi muri curând și în chinuri. Au dat telefoane după mine când eram internată în Eden – Breaza și au spus domnului doctor Laza, în auzul meu, să mă convingă să mă operez pentru că nu mai este timp de pierdut.

Într-adevăr, după ce au luat biopsie, am avut dureri, hemoragie mai multă, de luptat mai mult cu boala și cu multe cunoștințe care încercau să mă convingă să mă operez. Câteva persoane au fost de partea mea, familia, câteva prietene și domnul doctor Laza, care mi-a spus că totul depinde de credința pe care o am. Dacă cred că Dumnezeu mă poate face bine, că îmi poate prelungi viața, atunci voi renunța la orice, cu care Domnul nu este de acord și mă voi lăsa cu credință, condusă și călăuzită de El. Mi-a mai spus că dânsul tratează cu ce a învățat tot de la Dumnezeu și tot pe El îl roagă să-i facă bine pe pacienții care vin la dânsul. Rezultatele bune cer o credință de nezdruccinat. Am intrat, cu ajutorul lui Dumnezeu și al domnului doctor Laza, în cel de-al 5-lea an și nu am murit, ba dimpotrivă, dacă am văzut că mă simt bine, am schimbat casa pe care o aveam, cu una bătrânească, în Breaza, am renovat-o, ajutând și eu, de multe ori, la unele treburi, chiar foarte grele pentru mine. Dar mă simțeam minunat, simțeam că

Domnul este cu mine și îmi ajută și vroiam să stau, cât mai repede, numai la aerul curat din acest oraș.

Trebuie să ne lăsăm în mâinile iubitoare ale lui Dumnezeu cu multă credință. Nu trebuie să ne îndoim de nimic. Așa cum ne învață Biblia, să-I încredințăm Lui, cu toată încrederea, toate grijile și problemele noastre. El a murit pe cruce din prea multă dragoste față de noi, oamenii, creaturile Sale. Ne iubește, abia așteaptă să-L rugăm, să-I cerem ajutorul și El intervine imediat.

Noi, oamenii, credem că Dumnezeu nu ne poate ajuta în toate și încercăm să ne ajutăm singuri sau apelăm la alte persoane și, în final, după ce vedem că toate dau greș, ne întoarcem iar la Dumnezeu, ca la o ultimă speranță. El este bun și ne ajută și așa, dar sigur Îi place să mergem direct la El. El care cunoaște totul, cunoaște și viitorul, ne va ajuta cum crede că este mai bine pentru noi, chiar dacă nouă nu ne place, uneori, cum ne-a ajutat; dar în final ne vom convinge că totul este spre binele nostru și binele și răul, care sunt îngăduite de El. Ni se cere ascultare în toate, așa cum a pretins și de la Adam și Eva. Neascultarea i-a exclus din Eden, să cunoască, apoi, boala și moartea.

Din clipa în care m-am îmbolnăvit, până în prezent, nu am luat decât o singură pastilă, pe care am înghițit-o, de rușinea doctorului neurolog, care mi-o dădea pentru o durere de cap.

Toate bolile s-au ameliorat și, în final, m-am făcut bine numai cu tratamentele naturiste, învățate în sanatoriul Eden – Breaza, în timpul când domnul doctor Doru Laza era acolo. Am văzut, în perioada celor doi ani și jumătate cât m-am tratat acolo, multe cazuri de boli incurabile care s-au vindecat. Altor pacienți cu boli grave, care nu se țineau de tratamente și de alimentația prescrisă acolo, li se prelungea viața, mult mai mult decât garanta medicina alopatică. Au fost rezultate uimitoare și mulți se minunau și ziceau că numai puterea lui Dumnezeu îi dă înțelepciune domnului doctor Laza să știe ce să facă, la fiecare pacient, în parte. Mulți l-au văzut și auzit rugându-se stăruitor pentru pacienții dânsului și pentru toată lumea. Vedeam în dânsul, cu toții, o credință statornică, de nezdrunțat, în Dumnezeu. Împreună cu personalul cu care lucra, aveau ore de rugăciune, special pentru pacienți. Toți erau o inimă și un gând, bucuroși în a alina suferința celor bolnavi.

Așa a fost odată, în binecuvântatul Eden din Breaza ...

POATE FI BOALA O BINECUVÂNTARE?

(Mariana Dvorzsis, Oradea 2010)

În 2005, am fost diagnosticată cu multiple chisturi la ambii sâni, dintre care unul cancerigen. Am plâns, am postit și L-am rugat pe Dumnezeu, dacă este voia Lui, să mă vindece. Dar nu m-am revoltat contra Lui, L-am implorat să mă tămăduiască pentru a-L putea sluji cu tot dinadinsul. După două săptămâni, (timp în care mergeam și cu soacra mea la spital, la medici, la analize etc.), mi-am amintit despre *orzul verde*, cât este de benefic pentru organism, căci reface țesuturile, detoxifică organismul etc. Am fost la magazinul naturist *Pronatura din EDEN*, dar nu aveau decât conservat în miere. Patroana de acolo m-a îndreptat înspre Restaurantul vegetarian „Cris”, dar eu nu concepeam așa ceva. Ajunsă afară din magazin, o colegă, care scăpase de o operație grea și se vindecase cu *orzul verde*, mi-a spus același lucru: „*Du-te la restaurantul vegetarian!*” Așa că m-am dus, în nădejdea unei diversiuni, pentru a nu mă mai gândi la boala mea. Aici l-am întâlnit și cunoscut pe actualul patron, Florian Chirilă care, serviabil și amabil, deși în toiul muncii, și-a făcut timp pentru mine. „*Dacă sunteți serioasă, veți reveni!*” – mi-a spus tranșant, lăsându-mă fără replică. Din glasul patronului răzbăteau niște inflexiuni ușor amare, ale cuiva decepționat de lipsa de voință a multora pe care îi consiliase, dar care nu s-au ținut nici de cuvânt, nici de tratament. Poate nici măcar nu-l începuseră. A doua zi, bineînțeles, eram la dânsul. Mi-a vorbit despre lut. I-am mărturisit că nu are cine să mă ajute. (Între timp soțul și soacra erau în sat, cu alte probleme.) A treia zi, în loc de puncție (de frică nu m-am dus!), am fost la restaurant, de unde am plecat spre lut, la ieșirea din Oradea, înspre Cetariu, printre livezi.



Așa a început totul. Am înțeles de la soții Chirilă că boala nu e ireversibilă, incurabilă, cum se spune. Pentru prima oară am aflat, la modul cel mai categoric cu putință, că mâncarea plină de conservanți, compuși chimici etc. este cauza majoră a acestei teribile maladii și că vindecarea este un proces la îndemâna oricui, care cooperează cu DIETA CREATORULUI și CU MIJLOACELE PE CARE ACESTA NI LE-A PUS LA DISPOZIȚIE. Tonul lor era atât de convingător, în ochii lor era atâta încredere, încât am acceptat totul. *Întâlnisem în sfârșit persoane care nu se temeau de mine, nu mă socoteau o incurabilă, vrednică de milă!...*

Mai ales în timpul facultății (am terminat Filologia din Cluj, secția franceză-română), am citit mult, în multe cărți scrise de doctori naturiști renumiți (Jean Valnet ș.a.), despre valoarea curativă a plantelor, a legumelor, fructelor și a

postului. Francezii au foarte mulți doctori naturaliști, precum și areale mari pe care se cultivă plante netratate chimic etc. Mai mult, mama mea, care fusese bolnavă de cancer mamar, deși nu a acceptat ideea operației, totuși a trăit cu boala nouă ani, doar prin apelul la plante (vezi cartea Mariei Treben, „*Sănătate din farmacia Domnului*”) și prin renunțarea la carne, mezeluri, făină albă, zahăr.

Tratamentul recomandat de soții Chirilă după cartea domnului doctor Doru Laza „*Îndreptar profilactic și terapeutic de medicină naturistă*”, a constatat din: **ceaiuri antitumorale, cura cu sucuri proaspete, cataplasma cu lut, cea cu varză noaptea, lut cu ceapă pe tiroidă, baia vitală, dușul scoțian, orzul verde, câtină, concentrat de aloe vera** obținut local, proaspăt stors. Florian și Mioara Chirilă mi-au recomandat și un program, la ce ore și cum să combin sucurile cu ceaiurile, cu cataplasma și dușul, respectiv baia vitală. Am râs de baia vitală. Să te freci pe burtă vreo 20 de minute cu o cârpă înmuiată în apă rece, în timp ce picioarele le ții în apă caldă? ... Părea illogic, ridicol, dar râdeam din ignoranță!

Când mi-au spus despre cura cu sucuri, nu m-am opus, n-am socotit-o prea grea, căci deja postisem două săptămâni. Dimpotrivă! Am perceput-o ca pe un fel de post luxos. Dacă mi-ar fi spus că trebuie să mănânc coajă de copaci ca să mă vindec, n-aș fi stat pe gânduri nicio secundă. Aș fi ronțăit toți copacii din jur!

Dar partea cea mai frumoasă a fost faptul că **tot tratamentul a fost învăluit în rugăciune!** Stând câte două ore pe zi în lut, am avut timp să mă căiesc pentru toate relele făcute, pentru păcatele prin omitere (acele lucruri bune pe care trebuia să le fac și nu le-am făcut) și să-I cer lui Dumnezeu iertare și vindecare, dar numai pentru a face voia Lui, a-L sluji din toată inima.

După aproape două luni de zile de tratament, am dorit să ajung la Breaza, întrucât mă socoteam o povară pe umerii familiei Chirilă și pentru tânăra Anda Condrovici, care mă împacheta zilnic cu lut. Am crezut că, ajunsă acolo, mă voi vindeca imediat. Da ... și nu!

La *Sanatoriul EDEN din Breaza* am fost ca în Paradis, ca în Eden, am fost atât de îngrijită, de binecuvântată, răsfățată de-a dreptul. Nici prințesa Diana nu ar fi fost mai bine tratată! Trebuie să mergeți să vedeți și să vă convingeți de veridicitatea celor afirmate de mine. *Gustați și vedeți ce bun este DOMNUL!* Suma de plătit a fost măricică pentru salariul meu, dar acceptabilă totuși. Doar cei 30 de litri de suc proaspăt băut acolo, și acoperea toți banii dați. Oricum, ea a fost pe deplin folosită la însănătoșirea mea. A încăput pe mâinile cele mai experte din lume în a vindeca. De ce? Pentru că acolo SACROTERAPIA era pe primul loc, nimic nu se făcea fără rugăciune: ziua se începea și se sfârșea cu rugăciune, orice tratament era înfășurat în rugăciune. Îmi amintesc de prietenii legate cu terapeutele mele, cu fata cu care împărțeam camera de sanatoriu, de curățenia exemplară, de atmosfera caldă din interior. Eram niște oameni fericiți. Domnul doctor Laza veghea cu atâta drag și atâta pricepere asupra noastră! ... În fiecare seară ne întreba dacă puteam rezista pe sucuri sau nu, dacă dorim să ne schimbăm dieta sau tratamentul. Era mereu interesat de starea noastră trupească, sufletească, dar, mai ales, de cea spirituală. El ne deslușea Cuvântul lui Dumnezeu dimineața și seara. Inițial, mi-a fost foame și am cerut salate, dar mâncarea ce mi s-a oferit a doua zi a fost atât de multă, încât a trebuit să revin la sucuri, dar cu o întrerupere la

prânz pentru a mânca o salată. Menționez că de la început l-am întrebat pe domnul doctor ***ce trebuie să fac***, nu ce aş vrea să fac sau să mănânc!

Tratamentul la Breaza adăuga la cele făcute la Oradea: **tincturi de propolis, de lemn dulce, de cayenne, gimnastică, masaj, jacuzzi, reflexoterapie saună, înfăşurări cu sare, cataplasma cu boz şi morcov sălbatic, preparatul de cătină, cel de susan etc.** Sucurile erau foarte variate şi nutritive. Aveam atâta energie, de să mut şi munţii! ... Hrana era edenică, dumnezeiască! ...

Toate prejudecăţile mele au căzut rând pe rând. De exemplu, despre fructele care trebuie consumate doar după masă. FALS! Despre teama că fără carne nu te sature. FALS! Dimpotrivă, pot spune că, atunci când cheltuiam banii pe carne, mezeluri, nu mă săturam niciodată. Eram mereu flămândă, căci aceste alimente nu conţin acele ingrediente care hrănesc cu adevărat trupul nostru. Pe când atunci când am început să mănânc aceste salate de fructe, ori legume, cu seminţe, mă simţeam perfect sătulă.

La întoarcere, am făcut următorul experiment: când am mâncat mîsli, cereale cu fructe, tărâţe, miere, stafide, am simţit o energie, o vitalitate fără seamăn în mine, încât îmi venea să zburd!

După ieşirea din sanatoriul naturist de la Breaza, am continuat încă alte patru luni lutul şi ceaiurile, dar la finele tratamentului acestuia, atât de laborios, *nu numai că mi-au dispărut chisturile, dar imunitatea organismului meu a fost întărită*, vitalitatea mi-a crescut, puterea mea de a face faţă problemelor casnice şi de la serviciu a sporit foarte mult, somnul mi s-a diminuat, căci mîncarea edenică se digeră uşor, rapid şi astfel nu mai eram toată ziua somnolentă, fără putere. De atunci începând, nu mai am nevoie de medicamente, de carne, zahăr alb, ulei rafinat, mezeluri; am mai mulţi bani pe care să-i investesc în lucrarea Domnului, căci mîncarea vegetariană este mai ieftină, mai ales primăvara, vara, până toamna târziu, când piaţa este plină de verdeţuri. Mai mult, am dobândit:

UN NOU TRUP, fără constipaţia cronică care m-a urmărit din copilărie;

UN NOU METABOLISM, al unui om nou;

UN NOU TEN, fără porii aceia deschişi, de tip portocală;

O VITALITATE NOUĂ, FĂRĂ MIGRENE, BALONĂRI, STĂRI DE RĂU, DIN CAUZA MÂNCĂRII GREU DE DIGERAT etc.;

SOMN DIMINUAT, dar nu cu reţeta lui Mircea Eliade (de a pune ceasul tot mai înainte, cu un minut sau două, în fiecare dimineaţă);

O NOUĂ DORINŢĂ DE A TRĂI, o NOUĂ PERSPECTIVĂ. *Am înţeles că Dumnezeu e Suveran peste toate bolile noastre, că El face tot ce vrea în cer şi pe pământ ... Am înţeles că vrea tămăduirea multora, doar că trebuie să existe şi consimţământul liber al acestora, voinţa lor de a se face bine, încrederea lor în mijloacele pe care El ni le-a pus la îndemână.*

Menţionez că la ieşirea din sanatoriu, domnul doctor Laza mi-a spus : „Du-te şi fă-ţi tu însăşi tinctura de gălbenele, din plante culese de tine şi dă şi altuia!” Îmi amintesc că biletul de ieşire de acolo avea câteva versete biblice absolut memorabile: „Dacă vei asculta de glasul Domnului Dumnezeului tău ...atunci vindecarea ta va încolţi repede ... **EL ÎŢI VINDECĂ TOATE BOLILE TALE, EL ÎŢI IARTĂ TOATE PĂCATELE TALE ...**”

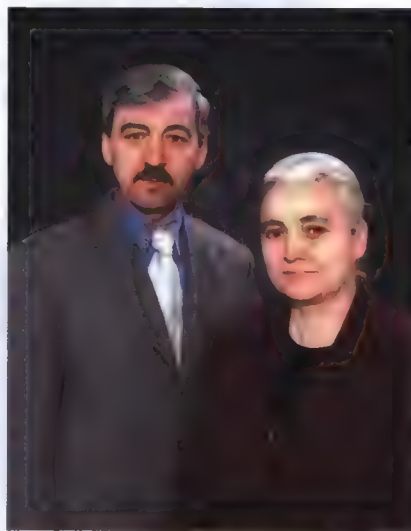
Menționez, de asemenea, și greșeala pe care am făcut-o în vara lui 2005, când am „profitat” de faptul că soții Chirilă au fost plecați în străinătate timp de două săptămâni. Astfel, la insistența unei prietene care lucrase în sănătate, am acceptat punctia și, din această cauză, am ajuns și la Cluj pentru biopsie, unde mi s-a spus: „Operația e mai sigură, pe când biopsia e doar relativă ...”. De teamă, am ajuns și la extirparea câtorva dintre chisturi (de la sânul drept), unde fusesem punționată, dar, după cele 6 luni de tratament am realizat că cel mai bine era să nu o fi făcut, deoarece chisturile au dispărut doar cu schimbarea radicală a stilului de viață, a gusturilor culinare, a mișcării.

De ce a trebuit să trec prin acestea toate? Poate pentru ca azi să pot fi o adevărată mărturie înaintea dumneavoastră, că DUMNEZEU ESTE ACELA CARE VINDECĂ! NOI TREBUIE DOAR SĂ-I RESPECTĂM REȚETARUL, PRESCRIERILE DIN CUVÂNTUL SĂU și SĂ-I LĂSĂM CALE LIBERĂ SĂ ACȚIONEZE ÎN NOI, CUM VREA EI!

CREDINȚA ELIBERATOARE DIN ROBIA BOLII

(Rădoiaș Elena, Ploiești 2009)

Acum, când bariera gerului mă oprește de a lucra pe afară, stând la gura sobei, m-am gândit să depăn amintiri. Am fost o persoană activă, am muncit cu plăcere din copilărie. M-am căsătorit foarte tânără și, impulsionată de venirea celor trei copii, am muncit foarte mult. Toate până într-o zi, când m-am îmbolnăvit. Primul doctor la care am mers și m-a consultat, mi-a pus diagnosticul de uter fibromatos, cu metroragii. Mi-a propus să fac operație, dar n-am dat importanță faptului, așa că am mers mai departe. După o perioadă de timp, boala s-a agravat, metroragiile au devenit mai abundente, iar medicul ginecolog care m-a consultat mi-a spus că trebuie să fiu operată. Am refuzat operația și am urmat un tratament alopatic, sperând că se va rezolva. Dar nu s-a întâmplat așa. Atunci, soțul m-a îndemnat să mergem la Sanatoriul Eden din Breaza, să cerem o părere domnului doctor Doru Laza. El m-a îndemnat să mă internez, dar eu nu concepeam acest lucru. Până la urmă m-am hotărât să accept internarea. Era acolo un popas liniștit, de care aveam nevoie la trup și suflet și un personal binevoitor și atent. Numai că în primele 3 zile îmi era la fel de rău. Domnul doctor și personalul mă încurajau mereu să am încredere că va fi bine. După un tratament riguros cu sucuri, dietă edenică, plante, propolis, cărbune, împachetări cu lut, băi, gimnastică și sacroterapie, m-am simțit bine, iar boala a



stagnat. Îi mulțumesc Domnului că a lucrat la însănătoșirea mea grabnică și domnului doctor Doru Laza care m-a ajutat zi de zi și mi-a îndreptat gândul spre Dumnezeu, ca fiind Marele nostru Medic. Doresc ca Dumnezeu să-l ajute în continuare să sprijinească pe toți care apelează la tratamentele naturiste pentru vindecarea lor.

Cu mulțumire, Rădoiaș Elena

PILOT DE CURSĂ LUNGĂ

(Draica Dan, București, Aprilie 2010)

Am 50 de ani și mă numesc Dan.

În 1996 sau 1997, nu îmi mai amintesc exact, în urma unui accident rutier, am fost investigat complet pentru a se descoperi eventuale leziuni interne. Din fericire, doctorul internist mi-a comunicat că nu este nimic intern rupt. Surpriza a venit odată cu apariția ortopedului, care mi-a adus la cunoștință că sufăr de „coxartroză” și se mira cum, la acel stadiu al bolii, mai pot merge.

Am rămas șocat, deoarece nu auzisem în viața mea de boala asta și nici nu aveam simptomele pe care doctorul îmi spunea că ar trebui să le am. Mi-a explicat ceva, de genul că nu se tratează și, inexorabil, voi ajunge la proteza de șold.

Am uitat pentru vreo 3 - 4 ani, dar în anul 2000, a trebuit să completez o fișă pentru o asigurare de viață. Corect fiind, am trecut această afecțiune în fișă, iar compania de asigurări mi-a plătit o investigație. Un ortoped celebru din capitală a confirmat diagnosticul și, în afară de câteva sfaturi de stil de viață, nu prea m-a încurajat. Sfaturile erau de genul să nu mă îngraș, ca să nu forțez articulația, să nu fac escaladă montană etc.

De data asta, am început să-mi pun serios problema bolii și, în 2002, am mers la Băile Felix, la Spitalul de Recuperare și Tratament Ortopedic. Acolo am aflat de ce apare boala, cum evoluează și cum știe medicina alopatică să rezolve problema.

Pe scurt, boala apare deoarece sângele nu mai ajunge, din cauze necunoscute, doar bănuite, la capul de femur, iar țesutul osos, nehrănit, moare (se necrozează). Asta se numește medical osteonecroză sau necroză de cap de femur.

Am urmat o cură de întreținere a articulației și am făcut infiltrații intraarticulare cu înlocuitor artificial de lichid sinovial, lichid care se pierde din articulație, datorită deformării capului de femur necrozat.



În anul 2006, am mers în China, aflând acolo de o clinică despre care se spune că tratează exclusiv această afecțiune. Nu am reușit să aflu dacă sunt și rezultate, deoarece am stat doar 3 săptămâni și ar fi trebuit să stau minim un an sau să continuu tratamentul acasă, lucru care nu s-a petrecut.

Am început să fiu foarte preocupat să găsesc soluția acasă, fiind convins că Dumnezeu a lăsat leacul pentru fiecare boală, trebuind doar să credem, să căutam și să urmărim. Lucrurile au luat o întorsătură dramatică în noiembrie 2008, când, în urma unei căzături accidentale în baie, afecțiunea cronică s-a acutizat. Au început niște dureri înfiorătoare, permanente și rigidizarea articulației.

Nu puteam să fac nici 10 pași prin casă, iar dacă mă așezam pe vasul de WC, nu mai puteam să mă ridic singur. Durerile erau așa de mari, încât nu puteam să stau în picioare nici cât să mă bărbieresc. Mi-am cumpărat un scaun în baie pe care mă așezam ca să pot să fac duș sau să mă bărbieresc. Durerile erau cumplite, zi și noapte. Devenisem nervos, nu-i mai suportam nici pe cei dragi lângă mine.

Am mers la Spitalul Universitar de Urgență, unde mi s-a reconfirmat soluția: proteză de șold. Nu am vrut să accept mutilarea și mi-am reamintit că auzisem de o clinică naturistă la Breaza. Nu știam ce afecțiuni se tratează acolo, dar am intrat pe net și am solicitat o programare. Veștile nu au fost îmbucurătoare, pentru că trebuia să aștept multe luni de zile pentru un loc. Mă gândeam că nu voi rezista atâta vreme și nu știam ce să fac.

Dar, așa cum zice românul, „pentru că există un DUMNEZEU”, pe data de 8 Decembrie 2008, mă sună domnul doctor Laza, care mă anunță că există un loc liber, deoarece cineva, care era programat, nu poate veni și pot merge eu.

Așadar, pe 9 decembrie intram pe poarta EDENULUI, lucru care avea să-mi schimbe viața pentru totdeauna.

Am condus singur mașina până la Breaza, deoarece, în poziție șezut și în scaunul confortabil, din piele, mă descurcam. Calvarul a început când m-am dat jos din mașină; cărjele, căci mă târam în cărje, nu mă ajutau prea tare. Durerile erau înfiorătoare, abia am ajuns în holul de la intrare. Aici, cineva m-a preluat, mi-a luat bagajele de la mașină și m-a îndrumat spre camera mea. Groaznic, camera era la etajul unu. Cred că mi-a luat o jumătate de oră să ajung.

Am intrat imediat în schema de tratament. Lucruri care pentru mine aveau cu totul alte întrebări până atunci, au început să-mi fie medicamente: varza, ceapa, boiaua de ardei iute. Ce să mai zic de miraculoasa argilă sau pământ galben, folosit la tencuieli și zidit, îndeobște. Dar, schimbarea fundamentală a fost hrana: am aflat că hrana poate fi medicamentul universal. Uluitor, dar am început cu sucuri și cu crudități, după ce o viață întreagă fusesem fan brânzeturi și grătare.

Un capitol aparte al terapiei a fost Sacroterapia. Regăsirea lui ISUS și a Tatălui Ceresc, liniștea că Cineva acolo sus te iubește și te apără, trebuind doar să vrei să fii ajutat, a creat mediul sufletesc, intim, profund, propice vindecării.

Despre partea de terapie vă spune doctorul Laza mai bine ... După prima săptămână, am înregistrat primul succes uriaș: am putut să mă aplec să ridic săpunul care îmi căzuse în cabina de duș!!! Apoi am început să cobor scările până la parter ...

În a doua serie (am petrecut 3 serii consecutive, prin bunăvoința domnului doctor Laza), deja participam la orele de gimnastică, mai pe scaun, mai în picioare. Mă deplasam mai ușor și mergeam zilnic la parter, la sala de mese.

Când am plecat după a treia serie, mergeam fără cârje și îmi duceam singur bagajul. Vă rog să mă credeți că este, pur și simplu, un MIRACOL. Dacă cineva îmi povestea, poate că nu m-ar fi impresionat, dar știind prin ce am trecut, ce mi-au spus medicii și cum mă simt acum, este clar că mie (sau mai corect ... și mie) mi s-a întâmplat un miracol. Ceea ce sute, mii de doctori nu au reușit de-a lungul a zeci de ani, în zeci de țări, să facă pentru această teribilă boală, a făcut argila, varza, ceapa, boiaua, harul doctorului Laza și mâna MÂNTUITORULUI.

Acum, când a trecut un an și jumătate de la declanșarea cumplitei suferințe, sunt din ce în ce mai bine, fac sport, duc o viață normală. Mă hrănesc în continuare, exclusiv, cu vegetale și nu am dezlegare la nimic (pot să mă împărtășesc oricând).

Dacă experiența mea va folosi, măcar unui singur om, voi fi foarte fericit. Dacă ați ajuns să citiți aceste rânduri, dați-mi voie să vă dau un mic sfat: credeți și mergeți înainte cu încredere.

Domnul să vă aibă în grija Lui!

EXPERIENȚA TRĂITĂ DE UN COPIL ÎN EDEN

(Spânu Andra Ioana, Câmpina August 2010)

Stimați cititori, am scris această scrisoare, cu scopul, atât de a vă împărtăși din experiențele edenice pe care le-am trăit în clinica Eden din Breaza, care au avut un ecou profund în viața mea, cât și de a-i mulțumi domnului doctor Doru Laza.

Copil fiind, am făcut frecvente infecții respiratorii, pentru care, medicii mi-au recomandat tratamente cu antibiotice și alte medicamente. Ajunsesem foarte sensibilă, făcând ușor amigdalită sau boli respiratorii. La vârsta de 13 ani, îmbolnăvind-mă de o viroză respiratorie, mai severă, am fost internată în spital. Acolo, la recomandarea medicilor, am urmat un tratament, care a constatat în mai multe feluri de medicamente. După acel tratament, am făcut o formă severă de hepatită toxică. Acum, sunt sigură că, datorită alimentației nesănătoase, bogată în carne sau alte produse animale, precum și în alimente gen fastfood, snack-uri, băuturi răcoritoare și energizante din comerț, pe care obișnuiam să le consum



zilnic, apărarea organismului meu a fost foarte scăzută. Cred că o astfel de dietă, alături de medicamentele primite în spital, au cauzat acea suferință hepatică.

La recomandarea doctorului Laza, am urmat acasă, câteva luni, un tratament, exclusiv, cu remedii naturale: sucuri, ceaiuri, produse apicole, tincturi, cărbune, apă, lut, gimnastică, sacroterapie, după care m-am refăcut complet. Această experiență de vindecare, pe cale naturală, m-a determinat să mă hotărâsc să-mi schimb stilul de viață și alimentația.

După această experiență, cu totul nouă în viața mea, mi-am dorit să cunosc și să experimentez, personal, ceea ce auzisem că se petrece în Eden, de-a lungul celor două săptămâni, cât durează acolo un sejur. Cu bucurie spun, că dorința mi s-a împlinit și, în 2009, am petrecut două săptămâni edenice. Acolo, am înțeles motivația adevărată pentru care este importantă schimbarea stilului de viață și a dietei. Tot acolo, am cunoscut diferite proceduri și tratamente naturale aplicate pacienților, dar și învățături și pilde creștine care te familiarizează cu Domnul Isus, prezentate, zi de zi, de domnul doctor și de echipa dânsului, la orele de sacroterapie sau în timpul tratamentelor aplicate.

De atunci, practic o alimentație exclusiv vegetariană și vă mărturisesc faptul că nu mai am problemele de sănătate cu care mă confruntam înainte, am reușit să pierd în greutate, ajungând la greutatea ideală vârstei mele, mi-am întărit rezistența sistemului imunitar, în fiecare zi, o oră este dedicată sportului și studiez Scriptura.

În concluzie, Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru călăuzirea și bunătatea Sa și, în același timp, doresc să-i mulțumesc domnului doctor Doru Laza pentru învățăturile oferite și pentru întregul său ajutor.

DIN ȚARA LUI ULISE ... PE PLAIURI EDENICE

(Athena Revithi, Insula Corfu, Grecia, 4 martie 2010)

În anul 2009, am fost găzduită în Clinica din Breaza, sub atenția domnului doctor Doru Laza.

În semn de adâncă prețuire, aștern câteva gânduri de mulțumire și recunoștință, pentru grija ce mi s-a acordat în această perioadă.

Din firea mea, sunt o persoană non-conformistă și, nici timpul, nici locul meu de muncă (bijuterie), nu-mi permit să mă ocup prea mult de sănătatea mea. (Sufăr de 23 de ani de lupus eritematos). Dar la Breaza, am învățat să am mai mult respect pentru persoana mea și am mai învățat cum să-mi câștig, cu ajutorul lui



Dumnezeu, sănătatea. Nu pot să declar că țin cu vehemență toate sfaturile primite la Sanatoriu, dar, în mare măsură, sunt mult mai atentă la felul în care îmi organizez dieta.

Pentru mine, în puține cuvinte, Breaza este locul de referință al unei liniști corporale și spirituale, o lume ce, dincolo de poartă, îmbracă alte criterii de existență, mai curate, mai luminate, decât cele întâlnite în viața de zi cu zi. Oamenii de aici se bazează pe o filozofie a vieții ce i-a înzestrat cu multă grijă, naturalețe, compasiune pentru cei ce bat la ușa acestei instituții. Harul lor, de necontestat, îi face capabili să întâmpine și să gestioneze în folosul pacienților, multe și diferite cazuri, pe care medicina alopatică le întâmpină și le gestionează mai greu sau, uneori, este în imposibilitate să le întâmpine sau să le gestioneze pozitiv.

Încă o dată, mulțumesc mentorului de viață, domnului doctor Laza Doru și întregului personal călăuzit de dânsul.

UN ÎNGER PĂZITOR

(Oana, Alba Iulia, iunie 2010)

La începutul anului 2009, am observat că o aluniță, pe care o aveam de multă vreme, și care, în timp, și-a schimbat forma, devenise sensibilă la temperaturi ridicate și materiale sintetice. Am consultat mai mulți dermatologi și am fost trimisă, în regim de urgență, pentru analize amănunțite și operație. Am amânat, pentru că pe mine, de fapt, nu mă durea nimic. Cam după o săptămână, m-am prezentat, totuși, la medicul specialist, care mi-a pus diagnosticul de melanom malign, un cancer foarte agresiv, poate cel mai agresiv, în fața căruia medicina alopatică este, de cele mai multe ori, neputincioasă.



După operație, a trebuit să fac față unei realități dure. Aveam impresia că mă aflu într-o stare de deteriorare continuă, că mă apropiam, din ce în ce mai mult, de moarte. Refuzam să mă hrănesc, să dorm și să comunic. M-am izolat total. Părinții mei erau disperați. Am știut că, dacă doream să îmi schimb această convingere, va trebui să o schimb de la o înrăutățire rapidă, la o vindecare rapidă. Momentul schimbării putea fi oricând, atunci de ce nu ar fi acum? Răspunsul era

simplic: medical, nu aveam suportul de care, bănuiam că aveam nevoie și, poate că, nici credința necesară.

Toate acestea, până când am reușit să ajung la Clinica domnului doctor Laza Doru. Atunci, am simțit acel clic din conștiința mea și am știut că procesul de vindecare a început. Tot atunci, am decis că este foarte important să păstrez integritatea deciziei și a momentului. Știam că percepțiile mele trebuie să îmi întărească ideea că urma un „proces” amplu de însănătoșire. Nu eram pregătită pentru o schimbare atât de rapidă și radicală, dar, cu ajutorul dlui doctor, am reușit să mă mobilizez și să încep „un nou drum în viață”. Din cuvintele dlui doctor am înțeles că vindecarea stă în mâinile mele, în sensul de a-L crede și în a mă încrede în Dumnezeu și de a mă decide să accept schimbarea radicală a stilului de viață, care mi-a fost recomandată. Tot ceea ce trebuia să fac pentru a experimenta vindecarea trupului, sufletului și spiritului, era să ascult și să respect, întru totul, cuvintele lui.

Să nu vă imaginați acum că, ceea ce urma să reprezinte dieta, era ușor de respectat. La început a fost foarte greu. Mi-am schimbat modul de viață de la o zi la alta. Am devenit vegetariană. Am crezut în cuvintele doctorului Laza și am renunțat la tot ceea ce înseamnă hrană animală. Am urmat o dietă strictă, timp de trei luni, doar cu sucuri proaspete. Aveam credința că, de fiecare dată când eliminam produsele toxice din organism, celulele canceroase moarte erau eliminate și ele.

După cele trei luni drastice, am continuat, sub atenta supraveghere a domnului doctor Laza, o dietă crudivoră, bazată doar pe hrană vegetală.

În tot acest timp am fost ajutată doar de părinți. Susținerea lor, morală și materială, m-a întărit să respect această dietă. Le mulțumesc din tot sufletul meu pentru toată susținerea, acordată de-a lungul anilor.

În vara anului 2009, am fost supusă unui examen medical mai amănunțit (PET/CT), un tomograf care captează celulele canceroase de dimensiuni până la 2 – 3 mm. Rezultatul primit a fost cel sperat: „fără leziuni hipercaptante FDG de tip malign detectabile la examenul PET/CT”.

Am continuat, până în prezent, cu alte investigații periodice la Spitalul Colentina din București. Până acum rezultatele analizelor au fost cele sperate.

Ultimul examen PET/CT, făcut la sfârșitul anului 2010, demonstrează, ca și cel din vara anului 2009, că totul este OK,

În orice boală grea medicul trebuie să se ocupe, atât de trupul, cât și de sufletul și spiritul pacientului. Doctorul Laza face acest lucru cu multă dăruire față de pacient. Am învățat de la el faptul că încrederea și credința au efecte pozitive asupra sănătății.

Soluția nu este să fim religioși, doar de dragul religiei. Important este să avem o relație „personală” cu Dumnezeu și, astfel, să cunoaștem, în mod nemijlocit, dragostea și grija Sa. Pentru ca acest lucru să fie posibil, trebuie să ne amintim zilnic să spunem, cel puțin o rugăciune.

Pacea, încrederea și speranța pe care ni le inspiră credința, ne ajută să ne formăm o atitudine mentală care să aibă o influență pozitivă asupra stării generale de sănătate. Pe bună dreptate, o inimă veselă este un bun leac și, chiar mai mult decât atât, fiindcă ea nu are efecte secundare, nedorite.

Alimentația mea este și acum bazată doar pe hrană vegetală. Este o dietă în care eu am încredere și pe care o voi respecta tot restul vieții. Analizele medicale periodice, efectuate, rămân o mărturie scrisă a efectelor benefice manifestate în organismul meu, prin dieta și tot tratamentul domnului doctor.

Mulțumesc lui Dumnezeu că am avut ocazia să îl cunosc pe domnul doctor Laza Doru, un înger păzitor pentru mine, care mi-a redat puterea de a lupta și mi-a îndreptat pașii spre Dumnezeu.

Vă sfătuiesc pe toți cei care aveți nevoie de ajutor, să îi ascultați și să îi urmați cu încredere sfaturile.

Mulțumesc încă o dată, lui Dumnezeu și domnului doctor Laza Doru, căruia îi doresc multă sănătate și putere, pentru a se dedica mai departe activității nobile pe care o desfășoară.

TOAMNA MINUNILOR 2008

(Popescu Gee, 9 mai 2009)

Când am ajuns pe 16 septembrie 2008 la Breaza, aici am găsit un loc cu multă liniște, o curte spațioasă, plină de copaci, cu flori frumoase, o curățenie aproape desăvârșită, am descoperit un personal inimos, cu multă dragoste în suflete față de semenii lor, ce mai ... foarte ospitalieri. Când intri aici, uiți de grijile zilnice ce te frământă, de bolile ce te apasă. Cum spuneam, când intri aici, imediat te acomodezi cu felul de viață pe care îl au acești oameni minunați, veseli, cu suflet mare. Am venit cu mai multe boli: poliartrită reumatoidă, artroză, hepatită B, pietre la rinichi, spondiloză cervicală, în speranța să mă fac bine și așa a și fost. Surpriza a fost mare: aici, am învățat să măănânc sănătos, pentru ca durerile și umflăturile de la încheieturi să mă lase.

Din cauza acestor boli, am primit o „mie de rețete” cu o medicație foarte bogată. Aici a fost mai simplu, am renunțat la medicația cu care venisem și am trecut pe tratamente naturiste, pe o altfel de mâncare, fără carne, bazată numai pe o alimentație naturistă, altfel decât eram obișnuită.

Au trecut 9 luni de când v-am cunoscut. Toate acestea mi-au făcut foarte bine. Lucru pe care îl continui acasă. Nu a fost nevoie să mai consult vreun medic reumatolog. De când am fost aici, la Fundația „EDEN”, nu mai iau nici un fel de medicament.

Aici am făcut cunoștință cu domnul doctor Doru Laza. Acest om minunat este de o modestie ieșită din comun, stă foarte mult în preajma oamenilor, împărtășindu-le multe din experiența sa. Nu îmi venea să cred că, acest om inimos, mereu cu zâmbetul pe buze, cu mult umor și cu multă modestie, este șeful acestui lăcaș minunat. Aici, nu am auzit nici o dată vreun cuvânt urât sau să se răstească cineva la tine sau să te negligeze cumva de la tratamentele prescrise de domnul doctor Laza. Oamenii de aici sunt minunați credincioși de rit Adventiști Reformați. Eu sunt ortodoxă și atât, însă, nu am văzut nici o dată vreo ostilitate din partea personalului sau vreun cuvânt nelalocul lui, ba mai mult, sunt foarte atenți, serviabili cu pacienții lor, au multă răbdare și înțelegere pentru fiecare. Își fac

datoria cu prisosință. Ne respectăm reciproc, împărtășim impresiile fiecăruia dintre noi. Participăm și noi la lucrările dumnealor (orele de credință sau mici slujbe, cum am spune noi), într-un cuvânt, eram cu toții fericiți, într-un lăcaș frumos ce l-au sfințit acești oameni buni pentru a ajuta oamenii în suferință și durere. Mulțumesc întregului personal pentru tot interesul ce l-au arătat pentru persoana mea și domnului doctor Doru Laza pentru că a reușit, fără medicamente chimice, să mă facă să mă simt mult mai bine, să nu mai am acele dureri cumplite, la încheieturi, iar umflăturile să se atenueze. Nu în ultimul rând, mulțumesc lui Dumnezeu că mi-a dat prilejul să cunosc acești oameni inimoși.

Vă doresc, tuturor, să aveți o viață fericită, cu multe bucurii, împliniri și plină de prosperitate!

Așa să ne ajute Dumnezeu!

IMPOSIBILITĂȚILE UMANE vs. ATOTPUTERNICIA LUI DUMNEZEU

(Luminița Onea, Comarnic, 2010)

Mă numesc Onea Luminița. Sunt din Comarnic, județul Prahova și am 30 de ani. Sunt căsătorită și am un copil de 9 ani. În urmă cu un an, am fost diagnosticată cu tumoră hipofizară de 2 cm. Până să fiu diagnosticată cu adenom hipofizar, am avut probleme de sănătate, dar la consultațiile medicale nu mi s-a putut preciza boala de care sufeream. Am fost la mai multe spitale, între care menționez Spitalul „Parhon” București, Spitalul „Bunavestire” Ploiești și la multe altele, dar fără nici o rezolvare. Am avut probleme cu glanda tiroidă, probleme hormonale, hirsutism, probleme cu menstruația, probleme cu vederea, dureri groaznice de cap, amețeli, mă simțeam epuizată, fără putere și tot timpul aveam senzația de somn. În urma unui examen RMN am fost diagnosticată cu adenom hipofizar. Am mers la mulți doctori și toți îmi spuneau că nu mai am nicio șansă și nu scap fără operație, pe care mi-au recomandat să o fac în străinătate, în Franța sau Germania.



Eram disperată, crezând că nu mai am nicio șansă, dar o aveam pe mama care mereu mă consola și îmi spunea să nu-mi pierd încrederea în Dumnezeu. Într-o zi, mi-a spus în felul următor: „Mamă, o să mergem la Breaza, la domnul doctor Laza, dacă o să găsim un loc liber și, acolo, cu siguranță, o să te faci bine, fiindcă cei de acolo folosesc tratamente naturiste. Îmi spune mie Dumnezeu că este singura noastră speranță și o să te faci bine.” Lângă Comarnic, la Breaza, se afla un Centru Naturist numit Eden. Acolo era singura mea speranță și ultima, de altfel. M-am urcat în mașină cu mama și am plecat la Breaza. Ajunse acolo, ne-au întâmpinat asistenții și asistentele care mi-au plâns de milă, văzându-mă în starea în care mă aflam. După câteva minute,

a apărut domnul doctor Doru Laza, pe care nu-l văzusem niciodată, dar despre care auzisem numai lucruri bune și faptul că are multe realizări (mulți oameni vindecați de boli grave). Era un om cu o bunătate, o înțelepciune și un har de la Dumnezeu cum rar întâlnești. Te simțeai mai bine numai când îl auzai vorbind. Acolo se făceau internări numai cu programare, asta însemnând că trebuia să sun cu un an sau șase luni înainte, ca să mă pot interna. Uitându-se la mine și văzând starea mea (destul de gravă), dânsul mi-a spus că îi pare rău, dar că, pentru moment, toate locurile erau ocupate și că numai o minune dumnezeiască ar fi putut să mă ajute. M-a asigurat că, dacă cineva dintre cei programați nu va veni, atunci mă va anunța. Am lăsat un număr de telefon și am plecat supărate acasă. Credeam că totul s-a sfârșit și că nu mai aveam nici o șansă. Ajunsă acasă, mi-am luat băiatul în brațe și am început să plâng și să mă rog la Dumnezeu. După câteva minute a sunat telefonul, iar la telefon era doctorul Laza, care mi-a spus că în acea seară să mă prezint la Centrul Naturist Eden să mă interneze.

Iată că există Dumnezeu și există și minunile Lui. În seara aceea m-am internat și a doua zi am început tratamentul. A fost greu, dar domnul doctor și întreg personalul, care au fost foarte drăguți cu mine, m-au încurajat și s-au rugat pentru mine. Mi-au spus să nu-mi pierd speranța și credința și că, dacă eu cred în Dumnezeu, totul va fi bine. Apoi am început tratamentul naturist, care consta în detoxifierea organismului, începând cu ceaiuri, sucuri naturale, dietă edenică, plante, produse apicole, cărbune vegetal, cataplasme cu lut, împachetări cu țelină pe cap, grâu incolțit, împachetări cu sare, gimnastică și multe altele. În primele zile m-am simți foarte rău și credeam că nu mai am scăpare, dar domnul doctor mi-a spus să am răbdare și mă încuraja mereu, rugându-se pentru mine. Am stat internată două săptămâni, am ținut tratamentul strict și, ajunsă acasă, am continuat tratamentul cu mare strictețe.

După patru luni, am făcut din nou un RMN la București, care arăta că acea tumoră nu mai exista. Am făcut analizele și toate mi-au ieșit perfecte. Mergând cu RMN-ul și la alți doctori, nu le venea să creadă schimbarea care se produsese, comparativ cu primul RMN făcut, spunând că era incredibil modul în care mi-am revenit, după cum îmi mărturiseau dumnealor, cu plante și alte lucruri vegetariene. Ceilalți doctori de la București mi-au spus astfel: „Nu știm ce tratament ai făcut, dar totul este surprinzător de bine, mergi în continuare cu tratamentul acesta care a dat rezultate excelente”. A trecut de atunci un an de zile, iar eu urmez și acum tratamentul naturist, pentru că mă simt foarte bine, rezolvându-mi și celelalte probleme de sănătate.

De atunci urmez sfaturile Scripturii primite acolo la Eden și expuse cu multă înțelepciune de doctorul Laza. Mulțumesc lui Dumnezeu că există astfel de persoane care se gândesc la nevoile oamenilor, atât în ce privește trupul, cât și în ceea ce privește sufletul omului suferind. Mulțumesc lui Dumnezeu pentru acest colectiv minunat de oameni care lucrează aici și, în special, pentru domnul doctor Laza, să-i dea Dumnezeu sănătate și putere de muncă. Vă încurajez, domnule doctor, să mergeți înainte și mă rog lui Dumnezeu să vă binecuvânteze, să vă ajute să continuați această frumoasă lucrare, în numele Domnului.

Cu multă dragoste și adâncă recunoștință,
Luminița Onea, un trup și un suflet salvat de dumneavoastră.

Mulțumesc mult!

III. SACROTERAPIE

Sacroterapia reprezintă acel segment al terapiei care, în abordarea pacientului, valorifică tezaurul inestimabil al Cuvântului lui Dumnezeu, un veritabil soclu de valori revelat nouă, în Biblie. Această carte, cunoscută și sub numele generic de Cartea Cărților, singura carte vrednică de a purta acest nume, ni-L face de cunoscut pe Dumnezeu, Creatorul adevărat al Universului.

Dacă divinitățile Orientului erau, prin definiție, considerate infinite, cuprinzând totul, fie bine, fie rău, dar erau lipsite de dimensiunea personală, dacă divinitățile Occidentului – divinitățile germanice, romane și grecești, erau niște persoane lipsite de dimensiunea infinitului, Dumnezeu Bibliei este singurul Dumnezeu care, deși întrupat într-o Persoană – Domnul și Mântuitorul nostru Isus Hristos, Fiul Lui, este și rămâne infinit și totuși personal.

Despre acest Dumnezeu infinit și totuși personal, ne vorbesc cu prisosință două Cărți.

Prima este Natura sau revelația generală a dumnezeirii, care este *Cartea nescrisă*, dar grăitoare, plină de mesaje pentru omul sănătos, în general și pentru omul bolnav, în special. În ea găsim cea mai valoroasă farmacie, **FARMACIA DOMNULUI**, bogată în remediile naturale ce aparțin Creației – alimentele naturale vegetariene, plantele medicinale, produsele apicole, apa, lutul, cărbunele, aerul, soarele. Aceste remedii naturale se adresează atât trupului, cât și sufletului și spiritului.

A doua carte este Biblia, *Cartea scrisă* sau revelația specială a dumnezeirii, în care găsim răspunsuri concrete și coerente, la întrebări care au frământat și continuă să frământe mintea omului: De unde venim? Care este sensul vieții? Încotro ne îndreptăm?

Această minunată Carte este izvorul nesecat al sacroterapiei, compartiment de excepție al terapiei naturiste, valorificând puterea Cuvântului lui Dumnezeu, a rugăciunii și a credinței adevărate, în actul recuperator din boală. Atât medicul curant, cât și pacientul, într-un excelent tandem sau parteneriat cristic, trebuie să conștientizeze valoarea sacroterapiei, ca prim pas în demersul făcut, având ca obiectiv final recuperarea pacientului.

În același timp, Biblia ne vorbește despre Dumnezeu infinit, Autorul Cuvântului și al celei mai înalte științe – Știința Mântuirii. De dragul nostru, pentru salvarea noastră, pentru a veni în întâmpinarea nevoilor noastre, El a părăsit Cerul infinit și a intrat în dimensiunea timpului, a spațiului și a materiei planetei noastre. Aici S-a întrupat, a îmbrăcat haina omenească în persoana Domnului Isus Hristos și a locuit ca om printre oameni. Timp de 31 de ani și jumătate, planeta Tera a fost cel mai onorat loc din Univers. Aici, Dumnezeu infinit S-a descoperit omului ca un Dumnezeu personal, care este preocupat de soarta omului și se implică neîncetat în viața lui. Aici, Dumnezeu iubirii avea să-și facă de cunoscut *profesia de Mare Medic*, care tratează și vindecă bolile spiritului, ale sufletului și ale trupului,

„[...] *căci Eu sunt Domnul care te vindecă.*” (Exod 15:26) și *specialitatea unicat* – *Specialist în Imposibilități umane*, „*El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:3)

Aici, pe pământ, Dumnezeuul infinit avea să-Și prezinte cartea de vizită:

ISUS HRISTOS

**FIUL LUI DUMNEZEU
MÂNTUITOR PERSONAL
MAESTRUL TUTUROR DOCTORILOR
SPECIALIST ÎN IMPOSIBILITĂȚI UMANE**

Tel. 5015 „*Cheamă-Mă în ziua necazului și Eu te voi izbăvi, iar tu Mă vei proslăvi.*” (Psalmii 50:15)

Tel. 333 „*Cheamă-Mă și-ți voi răspunde; și îți voi vesti lucruri mari, lucruri ascunse, pe care nu le cunoști.*” (Ieremia 33:3)

Tot aici pe această planetă, Dumnezeuul infinit, murind ca om, avea să-Și pecetluiască pentru veșnicie caracterul – „*Dumnezeu este DRAGOSTE.*” (1 Ioan 4:8) „*Fiindcă atât de mult a iubit Dumnezeu lumea, că a dat pe singurul Lui Fiu, pentru ca oricine crede în El să nu piară, ci să aibă viață veșnică.*” (Ioan 3:16)

CITADELA MINȚII SAU LABORATORUL COMPLEX AL GÂNDURILOR NOASTRE

„*Măcar că trăim în firea pământească, totuși nu ne luptăm călăuziți de firea pământească. Căci armele cu care ne luptăm noi nu sunt supuse firii pământești, ci sunt puternice, întărite de Dumnezeu ca să surpe întăriturile. Noi răsturnăm izvoarele minții și orice înălțime care se ridică împotriva cunoștinței lui Dumnezeu; și orice gând îl facem rob ascultării de Hristos.*” (2 Corinteni 10:3-6)

Mintea este definită în DEX ca fiind „*facultatea de a gândi, de a judeca, de a înțelege sensul și legătura fenomenelor*”. Facultatea de a gândi sau funcția cognitivă, singularizează ființa umană în cadrul lumii vii. Suportul anatomic al minții este creierul uman, la nivelul căruia există o rețea neuronală foarte

complexă, însumând peste 100 miliarde de neuroni. Aceste celule neuronale comunică între ele prin legături de tip sinaptic, la nivelul cărora se eliberează substanțe numite neurotransmițători (serotonină, dopamină, beta-endorfine etc.), cu rol de transmitere a mesajelor. Acești adevărați neurohormoni reprezintă suportul limbajului interneuronă.

Gândul, un adevărat vulcan al condiției umane, se zămislește la nivelul minții, în urma avalanșei de informații pătrunse în această citadelă, prin intermediul celor cinci analizatori sau porți de intrare ale sufletului, cum mai sunt numiți: văz, auz, gust, miros și tact. Toate informațiile cărora le-am permis să pătrundă în sistem vor face parte din noi și vor condiționa starea de armonie sau dizarmonie din ființa noastră, la nivelul celor trei compartimente – spirit, suflet și trup – influențând relația noastră pe verticală cu Dumnezeu și, în ultimă instanță, destinul nostru pentru timp și veșnicie. În acest sens, cultivând un gând, vom culege un cuvânt, cultivând un cuvânt, vom culege o faptă, cultivând o faptă, vom culege un obicei, cultivând un obicei, vom culege un caracter, cultivând un caracter, vom culege o veșnicie de fericire sau o pierdere veșnică. Această dezvoltare secvențială, culminând cu dobândirea unui caracter, înseamnă mai mult decât educația cultivată, având ca scop emanciparea. Înseamnă orientarea educației, vizând spiritul, sufletul și trupul, în același timp și în egală măsură, pentru dezvoltarea plenară a celor trei compartimente, spre slava lui Dumnezeu și spre binele semenilor noștri.

În fiecare zi mintea noastră este un adevărat câmp de bătălie unde se desfășoară o luptă pentru supremație între doi stăpâni: Domnul Isus, Căruia îi aparținem prin Creație și Re-Creație (prin Planul de Mântuire) și Satan, care ne pretinde ca proprietate a lui, datorită păcatului. Decizia de a ne preda unuia sau altuia din cei doi stăpâni, experimentând biruința sau înfrângerea, ne aparține în exclusivitate.

Cui alegem să-i predăm mintea noastră în fiecare zi?

Atât în stare de sănătate, cât și în stare de boală, mintea, cu gândurile și planurile pe care le concepe, poate fi citadela binecuvântată sau blestemată, în măsura în care ne-am hotărât să-L ascultăm și să-L urmăm, necondiționat, pe Dumnezeu sau să-l ascultăm și să-l urmăm pe Satan.

La noi, printre români, circulă o zicală: „Paza bună trece primejdia rea”.

La modul general, acest proverb românesc, prin formularea lui, este o invitație la reconsiderarea, reevaluarea și asimilarea concepției de prevenție a răului. Sau, în termenii gândirii cristice, proverbul este o invitație la reconsiderarea stilului de viață. În accepțiunea medicală, această zicală lansează cea mai valoroasă achiziție a științei medicale și anume, profilaxia bolilor, adică știința care te învață cum să te ferești de boală. Pentru că: „Nici măcar nu-i sănătos să fii bolnav”.

Referindu-ne la cei doi termeni ai proverbului, „paza bună” și „primejdia rea”, fiecare este purtătorul unui mesaj cu conotații speciale pentru viața noastră de peregrini pe bătrâna, bolnavă și amărâta Tera.

Să începem cu ultimul termen al proverbului, „primejdia rea”.

Deși este un pleonasm, primejdia neputând fi decât rea, în context, asocierea celor două cuvinte reflectă un posibil risc vital, la care te expui atunci când ignori anumite sfaturi, care se constituie într-o veritabilă pază bună, salvatoare.

Omul știe astăzi foarte multe lucruri despre sine, despre viață, știința având achiziții valoroase în acest sens. Un lucru, în mod cert, omul nu-l știe, și anume, nu știe cum să-și trăiască viața, și așa scurtă. Dovada? Cortegiul funest al bolilor cronice degenerative care schilodesc ființa umană.

Civilizația, cu tehnicizarea și computerizarea excesivă, a făcut incontestabile servicii vieții, la care, azi, cu greu am putea renunța; dar, în același timp, a făcut și redutabile deservicii vieții. Între acestea, schimbarea modului de alimentație, cu introducerea aditivilor și a plantelor modificate genetic sau a preparatelor conținând asemenea blestemății, sedentarismul, stresul, poluarea și înstrăinarea de natură și de Dumnezeu, reprezintă factori cu multiple consecințe negative asupra stării de sănătate.

În ceea ce privește dieta, trăsăturile dominante, definitorii ale alimentației eronate, în contextul societății civilizate de astăzi, care influențează indirect mintea, sunt prezentate la capitolul „Dieta”.

În continuare, voi prezenta succint o paletă a primejdiilor care fac parte din stilul de viață contemporan – modernist – al omului, care se adresează direct minții și care pot să-i altereze profund sănătatea:

- Primejdia computerului, în general și a internetului, în mod special. Astăzi se descrie o patologie particulară, definind sindromul internet, al cărui tablou clinic cuprinde: irascibilitatea, dificultatea de concentrare și de memorare, tulburări ale apetitului, insomnii, coșmaruri, tulburări de personalitate, agresivitate etc. Această patologie este generată de utilizarea intempestivă a computerului și, în mod special, a programelor pe internet, omul devenind dintr-o dată navigator în ape tulburi și foarte frecvent înrobite în „triumful Bermudeilor” – pornografia. Statistic, se menționează că cele mai solicitate site-uri pe internet sunt site-urile pornografice. Pornografia – abisul păcatului – este informația vizuală manipulată cu multă abilitate de un grup restrâns de persoane, care, profitând de slăbiciunea naturii umane păcătoase, înrobesc sute de milioane de oameni.
- Primejdia „morții albe” – toxicomania sau dependența de droguri.
- Necredința și înstrăinarea de natură și de Dumnezeu, pe această cale, omul pierzându-și identitatea.

În ceea ce privește primul termen al zicalei, „paza bună”, el are un conținut care răspunde nevoilor umane în fața multiplelor primejdii, prezente la tot pasul.

Fără a intra în detaliile punctelor enumerate, conservarea sau recuperarea sănătății, presupune reevaluarea stilului de viață și corectarea erorilor, care, practicate ani de-a rândul, au devenit obiceiuri ruinătoare. Acest deziderat nu se

poate realiza decât reactualizând și practicând stilul de viață pe care l-a avut omul în Eden, marcat de: comuniunea cu Preabunul Tată ceresc, familia fundamentată pe moralitate, vegetarianismul și dinamismul sau o viață activă.

Este la modă astăzi, ca oamenii, în general bogații, să-și angajeze bodyguardzi pentru paza personală sau să se asigure la diverse companii de asigurare pentru diferite aspecte ce vizează viața personală sau averea. Câtă siguranță îți poate procura un asemenea contract cu muritorii? Omul ignoră sau uită ceea ce menționează Cartea Cărților, Biblia, în acest sens, în Psalmul 127:1 „*Dacă nu păzește Domnul o cetate, degeaba veghează cel ce o păzește.*”

Paza bună, în adevăratul înțeles al cuvântului, are conotații speciale în limbajul biblic, presupunând un parteneriat de factură divino-umană.

- Ți-o poate asigura numai Acela care atât de mult te-a iubit, încât S-a jertfit pentru tine: „*Pentru că atât de mult a iubit Dumnezeu lumea, încât a dat pe singurul Său Fiu, pentru ca oricine crede în El să nu piară, ci să aibă viață veșnică.*” (Ioan 3:16); Acela care te păzește cu o dragoste nedisimulată, pentru că El este dragoste: „[...] *Dumnezeu este dragoste* [...]” (1 Ioan 4:16); Acela care este Autorul și Sursa înțelepciunii și științei absolute: „*Hristos, în care sunt ascunse toate comorile înțelepciunii și ale științei*” (Coloseni 2:3); Acela care deține puterea absolută în Univers: „*Isus s-a apropiat de ei, a vorbit cu ei și le-a zis: «Toată puterea Mi-a fost dată în cer și pe pământ.»*” (Matei 28:18)
- Un asemenea Păzitor este vrednic de dorit. El îți stă la dispoziție permanent, 24 de ore din 24, având două numere de telefon mobil, pe care le-am menționat deja și pe care le poți memora și apela cu ușurință: **5015** (Psalmii 50:15) și **333** (Ieremia 33:3).
- El este Domnul și Mântuitorul nostru Isus Hristos. El îți oferă astăzi prețioasa Lui carte de vizită, pe care am prezentat-o, deja, la începutul capitolului de sacroterapie.
- Păstrează legătura cu El prin rugăciune, care este respirația sufletului. „*Vegheați dar în tot timpul și rugați-vă* [...]” (Luca 21:36)
- Studiază Biblia – Cuvântul Lui, unde El îți prezintă cel mai valoros plan strategic, profilactic și terapeutic: „*Dumnezeul păcii să vă sfințească El Însuși pe deplin, și spiritul, sufletul, și trupul vostru, să fie păzite întregi, fără prihană la venirea Domnului nostru Isus Hristos.*” (1 Tesaloniceni 5:23)
- Nu uita de **odihna** din timpul nopții, setată de Creator în computerul celulei noastre. Nu fă din noapte ziua și nici nu închide ai zilei ochi. Organismul nostru funcționează cel mai bine, respectându-i **bioritmul circadian** (de 24 ore). Dormi în timpul nopții și lucrează în timpul zilei. Somnul odihnitor din timpul nopții reface puterile minții și reîncarcă bateriile descărcate ale organismului. „*Dulce este somnul*

lucrătorului, fie că a mâncat mult, fie că a mâncat puțin; dar pe cel bogat nu-l lasă îmbuibarea să doarmă.” (Eclesiastul 5:12)

- Nu uita de **bioritmul săptămânal**, să lucrezi 6 zile, dar adu-ți aminte de **odihna**, cu speciale conotații morale, din **ziua a șaptea a săptămânii**, dăruită de Dumnezeu primei familii de pe pământ, Adam și Eva, înainte de păcătuire, și nedesființată de El după Cădere. Însuși Tatăl ceresc a serbat-o împreună cu prima familie, îmbogățind-o și singularizând-o față de celelalte zile ale săptămânii, conferindu-i două particularități: **binecuvântarea și sfințirea**. „În ziua a șaptea Dumnezeu și-a sfârșit lucrarea, pe care o făcuse; și în ziua a șaptea S-a odihnit de toată lucrarea Lui pe care o făcuse. Dumnezeu a binecuvântat ziua a șaptea și a sfințit-o, pentru că în ziua aceasta S-a odihnit de toată lucrarea Lui, pe care o zidise și o făcuse.” (Geneza 2:2-3) Ba mai mult, această odihnă a zilei a șaptea a fost poruncită de Dumnezeu și dată omului într-o formă scrisă, reprezentând conținutul poruncii a patra, una din cele 10 porunci ale Legii Morale (Exodul 20:1-17), scrisă cu degetul lui Dumnezeu pe cele două table de piatră, rostită de Dumnezeu și dată omului, prin Moise, pe Muntele Sinai. Această poruncă, având și semnificație de sigiliu sau pecete a Legii (conține numele Legiuitorului, funcția Acestuia și teritoriul asupra căruia Își exercită prerogativele), invită omul la comemorarea actului și puterii creatoare și recreatoare a lui Dumnezeu. „Adu-ți aminte de ziua a șaptea ca s-o sfințești [...]” (Exodul 20:8-11) Această odihnă din ziua a șaptea a săptămânii, singura zi din săptămână purtând un nume special – Sabatul – face parte din bioritmul săptămânal stabilit de Dumnezeu, la Creațiune, spre binele omului. Momentul de repauzare săptămânal se adresează, în egală măsură, celor trei compartimente ale ființei umane și invită omul la o părtășie specială cu Creatorul lui, menită să-i amintească, săptămânal, de Adevăratul Autor al Creației și să-i reînnoiască puterile spirituale și corporale, pentru o nouă săptămână. Referindu-se la valoarea moral-spirituală a zilei a șaptea a săptămânii, E.G. White, inspirată de Duhul lui Dumnezeu, a scris: „Dacă Sabatul ar fi fost întotdeauna păzit cu sfințenie, atunci n-ar fi existat niciodată niciun ateu sau idolatru”. *The Faith I live By*, p. 32.
- Adu-ți aminte că trupul tău este un loc sacru: „Nu știți că trupul vostru este Templul Duhului Sfânt care locuiește în voi, și pe care L-ați primit de la Dumnezeu? Și că voi nu sunteți ai voștri?” (1 Corinteni 6:19)
- Nu lăsa ochii tăi să privească lucrurile neîngăduite ale acestei lumi: „Făcusem un legământ cu ochii mei și nu mi-aș fi oprit privirile asupra unei fecioare.” (Iov 31:1)
- Nu accepta ca imaginea să suprimă Cuvântul. Permite-I Lui ca să-ți deschidă ochii pentru a vedea frumosul. „Deschide-mi ochii, ca să văd lucrurile minunate ale Legii Tale.” (Psalmii 119:18)

- Nu îngădui ca urechile tale să asculte muzica decadentă sau bârfa. Permite-I Lui să-ți deschidă urechea. „*Domnul Dumnezeu Mi-a deschis urechea și nu M-am împotrivit, nici nu M-am tras înapoi.*” (Isaia 50:5) Și ce vei auzi? „*Să ascultăm dar încheierea tuturor învățăturilor: Teme-te de Dumnezeu și păzește poruncile Lui. Aceasta este datoria oricărui om.*” (Eclesiastul 12:13)
- Nu lăsa ca pragul buzelor tale să fie trecut de cuvinte nelegiuite: „*Vorbirea voastră să fie totdeauna cu har, dreașă cu sare, ca să știți cum trebuie să răspundeți fiecăruia.*” (Coloseni 4:6)
- Nu îngădui ca mâinile tale să se atingă de lucruri necurate. „[...]Nu vă atingeți de ce este necurat și vă voi primi.” (2 Corinteni 6:17)
- Hrănește-ți compartimentul spiritual și sufletești cu hrana recomandată de El: „*Încolo, frații mei, tot ce este adevărat, tot ce este vrednic de cinste, tot ce este drept, tot ce este curat, tot ce este vrednic de iubit, tot ce este vrednic de primit, orice faptă bună și orice laudă, aceea să vă însușelească.*” (Filipeni 4:8)
- Hrănește-ți trupul apelând la dieta recomandată de El, dietă care îți ferește Templul de profanare: „*Și Dumnezeu a zis: Iată că v-am dat orice iarbă care face sămânță și care este pe fața întregului pământ, și orice pom care are în el rod cu sămânță: aceasta să fie hrana voastră.*” (Geneza 1:29)
- Cultivă credința dată sfinților odată pentru totdeauna, credință care face din toate făgăduințele Lui Dumnezeu, realități prezente.
- Nu uita recomandarea expresă a Cuvântului lui Dumnezeu, referitor la minte: „*Să nu vă potriviți chipului veacului acestuia, ci să vă prefaceți prin înnoirea minții voastre, ca să puteți deosebi bine voia lui Dumnezeu, cea bună, plăcută și desăvârșită.*” (Romani 12:2)
- Fă din El tăria și bucuria vieții tale! „*Pot totul în Hristos care mă întărește.*” (Filipeni 4:13)

Primește-L astăzi pe Isus!

Aplecându-se cu multă considerație și interes asupra studiului minții, precum și asupra influenței reciproce între minte, suflet și trup, E.G. White, inspirată de Duhul lui Dumnezeu, a scris cărți valoroase, cu mesaj de excepție, care pun în lumină adevărata educație a minții și impactul profund al acesteia asupra dezvoltării caracterului creștin. Una din lucrările de referință cu această tematică poartă titlul „*Minte, Caracter, Personalitate*” („*Mind, Character, Personality*”) – MCP – scrisă în 2 volume, din care voi prezenta în continuare câteva fragmente, cu valoare de consilii.

„**Cea mai aleasă activitate.** – Cea mai aleasă activitate în care ar fi putut fi angajați vreodată oamenii este aceea de a se ocupa de tratarea minții.” – 1 MCP p. 11 {*Testimonies for the Church, Vol.3, 269 (1873)*}

„Cunoașterea legilor care conduc mintea și trupul. – Datoria fiecărui om, atât pentru binele său personal, cât și pentru binele umanității, este aceea de a cerceta legile vieții și de a le respecta cu consecvență și conștiinciozitate. Acest organism uman, care este cel mai uimitor dintre toate organismele vii, trebuie să fie bine cunoscut de către toți oamenii. Ei au nevoie să înțeleagă funcțiile diferitelor organe interne, precum și relația de interdependență care există între ele și care asigură o activitate sănătoasă a întregii ființe. Oamenii trebuie să studieze influența minții asupra trupului și influența trupului asupra minții și să cunoască legile care le coordonează.” – Idem {*Ministry of Healing* 128 (1905)}

„Posibilitățile unei minți disciplinate. – Autodisciplinarea minții constituie o necesitate imperativă a fiecăruia ... O minte obișnuită, dar bine disciplinată, va realiza mai mult și va funcționa mai bine decât multe minți care au beneficiat de o pregătire școlară înaltă și decât cele mai mărețe talente care au fost lipsite de autodisciplină.” – 1 MCP p. 12 {*Christ's Object Lessons* 335 (1900)}

„Activitatea desfășurată în domeniul formării gândirii deține un loc primordial. – Tinerii de azi reprezintă viitorul societății. Ei sunt viitorii profesori, judecători, oameni de stat și conducători; ei sunt aceia care vor decide destinele națiunii. Așadar, cât de importantă este misiunea acelor care se ocupă de formarea caracterelor și care influențează viețile celor ce aparțin generației viitoare!

Dintre toate lucrările cărora li s-au dedicat vreodată oamenii, locul primordial îl ocupă activitatea desfășurată în domeniul formării gândirii. Timpul părinților este prea prețios pentru a fi risipit în satisfacerea apetitului sau în goana după avere și modă. Dumnezeu le-a încredințat un tineret valoros, nu doar pentru a-l face capabil să realizeze ceva în viața prezentă, ci și pentru a-l pregăti să intre în curțile cerești.” – 1 MCP p. 12 {*Historical Sketches of the Foreign Mission of the Seventh-day Adventist* 209, 1886 (*Temperance* 270)}

„Utilitatea unui profesor depinde de o gândire bine direcționată. – Utilitatea unui profesor nu depinde atât de mult de cantitatea cunoștințelor pe care le împărtășește altora, ci mai degrabă de calitatea modelului de gândire pe care îl imprimă elevilor săi. Adevăratul profesor nu este mulțumit cu idei superficiale, cu o gândire indolentă sau cu o memorie leneșă. El se străduiește în mod constant să atingă niveluri din ce în ce mai înalte și metode din ce în ce mai bune. Viața sa este caracterizată de o continuă dezvoltare. În activitatea unui asemenea profesor există o prospețime și o putere inspiratoare, care îi mobilizează și îi stimulează pe elevii săi.” – 1 MCP p. 15 {*Educația* 278 (1903)}

„Știința religiei creștine și mintea. – În religia creștină există o știință care trebuie cercetată și cunoscută pe deplin. Pe cât de înalte sunt cerurile față de pământ, pe atât de înaltă, de vastă și de profundă este această știință, în comparație cu orice altă știință umană. Modul în care oamenii sunt chemați să-I slujească lui Dumnezeu nu se află în armonie cu înclinațiile lor înnăscute. De aceea, mintea lor are nevoie să fie disciplinată, educată și dezvoltată. Adesea, ca să poată ajunge ucenic în școala lui Hristos, omul trebuie să ignore întregul mod de gândire pe care și l-a format prin practica și educația intelectuală obișnuită, pe parcursul întregii vieți. Pentru a rămâne statornic în relația cu Dumnezeu, simțămintele lui trebuie să

fie disciplinate. Atât cei vârstnici, cât și cei tineri au nevoie să își însușească modele specifice de gândire, care îi vor face capabili să reziste ispitei. Ei trebuie să învețe să privească înainte și în sus. Principiile Cuvântului lui Dumnezeu – principii care sunt la fel de înalte precum este cerul și a căror extindere cuprinde eternitatea – trebuie să fie înțelese în contextul implicațiilor pe care le au asupra vieții cotidiene. Fiecare acțiune, fiecare cuvânt și fiecare gând trebuie să fie aduse în armonie cu aceste principii.” – 1 MCP p. 13, 14 {*Counsels to Parents, Teachers and Students* 20 (1913)}

„Progresul este posibil numai prin înfruntarea obstacolelor. – Nici o altă știință nu o poate egala pe aceea care reproduce caracterul lui Dumnezeu în viața cercetătorului. Cei care devin urmași ai Domnului Hristos constată că în mintea lor apar noi motivații, noi gânduri și noi imbolduri la acțiune. Cu toate acestea, datorită vrăjmașului care li se împotrivește fără încetare și care îi ispitește, provocându-i la îndoială și la păcat, ei nu vor putea progresa decât dacă se vor angaja în luptă. Predispozițiile spre rău, ereditare sau cultivate, trebuie să fie învinse. Apetitul și viciul trebuie să fie subordonate stăpânirii Duhului Sfânt. Iar războiul acesta nu se va sfârși, până la încheierea acestei fărâme de eternitate. Chiar dacă atacurile care ne asaltează ne provoacă fără încetare la luptă, ele nu reprezintă altceva decât tot atâtea victorii prețioase de câștigat; iar valoarea triumfului asupra eului și asupra păcatului este cu mult mai mare decât o poate aprecia rațiunea umană.” – 1 MCP p. 14 {*Counsels to Parents, Teachers and Students* 20 (1913)}

„Dezvoltarea tuturor capacităților minții și ale trupului. – Dumnezeu a dăruit fiecărei ființe umane un creier. El dorește ca acesta să fie utilizat pentru slava Sa ... Noi nu avem puteri mintale și facultăți intelectuale în exces. Toate capacitățile minții și ale trupului – mecanismul uman pe care Domnul Hristos l-a adus la existență – trebuie să fie educate și antrenate, astfel încât să li se confere o cât mai bună utilizare. În vederea fortificării acestor capacități, trebuie să întreprindem tot ceea ce este posibil, deoarece Dumnezeu nu este mulțumit decât atunci când noi progresăm în eficiența colaborării cu El.” – 1 MCP p. 15 {*1 Selected Messages* 100)}

„Valoarea unui om este dată de gradul de cultivare a minții. – Niciodată să nu credeți că ați învățat suficient de mult, încât să vă puteți permite o relaxare a eforturilor voastre. Valoarea unui om este dată de gradul de cultivare a minții. Educația voastră trebuie să continue până la sfârșitul vieții; în fiecare zi este necesar să învățați ceva nou și să experimentați în mod practic cunoștințele însușite.” – 1 MCP p. 15 {*Divina vindecare* 499 (1905)}

„Înțelegerea problemelor mintale, de o mare valoare în tratarea celor bolnavi. – În tratarea bolilor provocate de tulburări nervoase este necesară o mare înțelepciune. O inimă rănită și întristată și un suflet descurajat au nevoie de un tratament atent. ... Adesea, compasiunea și tactul se vor dovedi a fi de un mai mare folos pentru pacient decât cele mai performante tratamente medicale, administrate într-o manieră rece și indiferentă.” – 1 MCP p. 16 {*Divina vindecare* 244 (1905)}

„Înțelegerea minții și a naturii umane este folositoare în lucrarea de salvare a sufletelor. – Decideți-vă să deveniți atât de eficienți și utili, încât să nu rămâneți cu nimic mai prejos decât standardul la care v-a chemat Dumnezeu. Indiferent de lucrarea care vă este încredințată, fiți devotați și conștiincioși. Folosiți toate mijloacele disponibile în vederea fortificării intelectului. Asociați studiul cărților cu activitatea practică și, printr-un efort consecvent, prin veghere și rugăciune, veți primi înțelepciunea care vine de sus. Procedând astfel, veți dobândi o educație complexă și vastă. Vă veți dezvolta din punct de vedere al caracterului și veți câștiga o influență morală, care vă va face capabili să călăuziți mintea oamenilor pe cărările neprihănirii și ale sfințirii.” 1 MCP p. 16 {*Christ's Object Lessons* 334 (1900)}

„Putem ajunge aproape de perfecțiunea îngerilor. – Omului i-a fost dăruită capacitatea de a se dezvolta într-o măsură nelimitată și Dumnezeu îi asigură întregul sprijin posibil pentru realizarea acestei lucrări. Folosind toate resursele harului divin, noi putem atinge un nivel de dezvoltare care să ajungă aproape de perfecțiunea îngerilor.” – 1 MCP p. 17 {*Review and Herald*, 20 iunie 1882. (*Our High Calling* 218)}

„Adevăratele principii ale psihologiei în Scripturi. – Adevăratele principii ale psihologiei se află în Sfintele Scripturi. Omul nu își cunoaște adevărata valoare. Deoarece nu privește spre Isus, Autorul și Desăvârșitorul credinței sale, omul acționează în conformitate cu caracterul temperamentului său neconvertit. Cel care vine la Isus, cel care se încrede în El și face din Domnul Hristos Exemplul său, înțelege semnificația cuvintelor: «*Le-a dat dreptul să se facă copii ai lui Dumnezeu*».

Aceia care trec prin experiența unei adevărate convertiri vor înțelege, cu claritate și discernământ, responsabilitatea care le revine înaintea lui Dumnezeu, pentru a duce până la capăt experiența mântuirii, cu teamă și respect; și vor conștientiza nevoia de a persevera, până la vindecarea definitivă de lepra păcatului. O asemenea experiență îi va determina să se așeze, cu umilință și încredere deplină, într-o poziție de dependență de Dumnezeu.” – 1 MCP p. 18 {*Manuscript 121*, 1902. (*My Life Today* 176)}

„Știința unei vieți creștine veritabile. – Știința unei vieți creștine curate, plene și consecvente este obținută prin studierea Cuvântului lui Dumnezeu. Aceasta este cea mai înaltă educație pe care fiecare ființă omenească o poate obține. În școlile noastre, trebuie să fie predate lecții care să îi formeze pe elevi în așa fel încât, la absolvire, aceștia să plece cu gânduri nobile, cu mintea și inima curate, pregătiți să se înalțe pe scara progresului și să pună în practică virtuțile creștine. Din acest motiv, dorim ca între școlile și sanatoriile noastre să existe o legătură. Aceste instituții trebuie să fie conduse în simplitatea Evangheliei prezentate de Vechiul și Noul Testament.” – 1 MCP p. 19 {*Manuscript 86* (1905)}

„Religia lui Hristos, cel mai eficient remediu. – Autorul bolii este Satana; iar medicul luptă împotriva puterii și acțiunii lui. Suferința mintală domnește pretutindeni ... Majoritatea acestor situații nefericite (în care problemele conjugale, remușcarea pentru păcat, frica de flăcările unui iad etern au

dezechilibrat mintea) au fost interpretate de către cei necredincioși în așa fel, încât să se considere că boala psihică este cauzată de concepțiile religioase; dar aceasta este o minciună flagrantă pe care, de multe ori, au fost obligați să o recunoască. Departe de a fi cauza bolii mintale, religia lui Hristos constituie unul dintre cele mai eficiente remedii ale acesteia; deoarece învățăturile ei produc o alinare deosebit de benefică pentru sistemul nervos.” – *1 MCP p. 19 {Testimonies for the Church, Vol. 5, 443, 444 (1885)}*

„Hristos are putere de a înviora și restaura. – Când cerul se deschide pentru om, viața pe care o oferă Domnul Hristos deschide inima omului pentru cer. Păcatul nu numai că ne îndepărtează de Dumnezeu, dar distruge în sufletul omenesc atât dorința, cât și capacitatea de a-L cunoaște pe El. Misiunea lui Hristos este aceea de a anihila toată această lucrare a răului. El are puterea de a refăce și de a înviora mintea care a fost întunecată, voința care a fost pervertită și însușirile care au fost paralizate de păcat. Hristos deschide tezaurul comorilor universului pentru noi și, prin El, ne este dăruită puterea de a discerne și de a aprecia aceste comori infinite.” – *1 MCP p. 21 {Educația 28, 29 (1903)}*

„Fie Dumnezeu, fie Satana conduce. – Satana preia controlul fiecărei minți care nu este așezată în mod categoric sub controlul Spiritului lui Dumnezeu.” – *1 MCP p. 21 {Letter 57, 1895 (Testimonies to Ministers and Gospel Workers 79)}*

„Fiecare păcat nutrit diminuează tăria caracterului. – Fie ca nimeni să nu se amăgească pe sine cu gândul că păcatele nutrite cu plăcere o anumită perioadă de timp vor fi părăsite cu ușurință la un moment dat. Lucrurile nu stau așa. Fiecare păcat nutrit diminuează tăria caracterului și mărește puterea obiceiului; iar rezultatul este degradarea morală, mintală și fizică. Chiar dacă vă pocăiți de greșeala făcută și pășiți pe căile cele drepte, tiparele formate în gândirea voastră și familiaritatea cu păcatul vă vor face incapabili să deosebiți răul și binele. Folosindu-se de obiceiurile rele care au fost întipărite în existența voastră, Satana vă va asalta din nou și din nou.” – *1 MCP p. 21 {Christ's Object Lessons 281 (1900)}*

„Binele elimină răul. – Părinți, voi sunteți cei care decid dacă mintea copiilor voștri va fi inspirată de gânduri înnobilitoare sau va fi inundată de sentimente vicioase. Voi nu puteți păstra neocupată mintea lor activă și nici nu puteți alunga răul. Gândurile rele pot fi eliminate numai prin înlocuirea lor cu principii drepte. Dacă părinții nu vor sădi în inimile copiilor lor semințele adevărului, vrăjmașul va semăna neghină. Singura cale de prevenire a pătrunderii influențelor care corup bunele maniere este aceea de a-i instrui pe copii în cunoașterea unor norme de conduită pozitive și elocvente. Adevărul este cel ce va proteja sufletul de ispitele neîncetate, care trebuie să fie preîntâmpinate.” – *1 MCP p. 23 {Counsels to Parents, Teachers and Students 121 (1913)}*

„Doar o singură zi. – Noi trebuie să ne deprindem, să ne disciplinăm și să ne educăm în fiecare zi, pentru a trăi într-un mod cât se poate de folositor în această viață. Zi cu zi, doar câte o singură zi – gândiți-vă la aceasta. Ziua de astăzi este tot ceea ce îmi aparține. În această singură zi, voi face tot ce pot mai bine. Îmi voi folosi talentul de vorbire spre a fi o binecuvântare, un ajutor, un mângâietor, un exemplu pe care Domnul, Mântuitorul meu, îl va aproba. Astăzi îmi voi exercita

toată răbdarea, bunătatea și îngăduința, astfel încât virtuțile creștine să poată fi dezvoltate în mine.

În fiecare dimineață, consacrați întreaga voastră ființă, sufletul, trupul și spiritul, lui Dumnezeu. Deprindeți obiceiul de a petrece timp în acte devoționale și încredeți-vă din ce în ce mai mult în Mântuitorul vostru. Puteți să credeți cu toată convingerea că Domnul Isus vă iubește și că dorește să creșteți și să atingeți dimensiunile caracterului Său. El dorește să vă dezvoltați și să vă întăriți în toată plinătatea iubirii divine. Astfel, veți reuși să cunoașteți și să înțelegeți valoarea supremă a timpului și a eternității.” – 1 MCP p. 23 {Letter 36, 1901. (In Heavenly Places 227)}

„Rețeta Mântuitorului pentru vindecarea suferințelor mintale și spirituale. – Cuvintele Mântuitorului nostru, „*Veniți la Mine și Eu vă voi da odihnă*” (Matei 11:28), reprezintă rețeta pentru vindecarea bolilor fizice, mintale și spirituale. Deși oamenii au adus suferința asupra lor înșiși, datorită propriilor lor greșeli, Hristos îi tratează cu compasiune. Ei pot găsi ajutor în Isus și El va face lucruri mari pentru aceia care au încredere.” – 1 MCP p. 72 {Ministry of Healing 115 (1905)}

„Superioritatea Evangheliei în raport cu știința și literatura. – Știința și literatura nu sunt în stare să aducă în mintea întunecată a oamenilor acea lumină pe care numai Evanghelia glorioasă a Fiului lui Dumnezeu o poate aduce. Singurul care este capabil să realizeze marea lucrare de iluminare a sufletului este Fiul lui Dumnezeu. Nu este de mirare că apostolul Pavel declara cu convingere: „*Căci mie nu mi-e rușine de Evanghelia lui Hristos; fiindcă ea este puterea lui Dumnezeu pentru mântuirea fiecăruia care crede.*” (Romani 1:16). Evanghelia lui Hristos se întrupează în cei care cred și îi transformă în epistole vii, cunoscute și citite de către toți oamenii. În acest fel, aluatul neprihănirii dospește toată plămădeala. Înțelepciunea cerească ne face în stare să discernem și să apreciem trăsăturile veritabile ale măreției caracterului, deoarece unicul standard, estimat ca fiind suficient, în ochii lui Dumnezeu este sfințirea.” – 1 MCP p. 73 {Review and Herald, 15, 1891. (Fundamentals of Christian Education 199, 200)}

„Influența divină transformă mintea. – În parabolă, femeia a introdus aluatul în plămădeală. Era necesar să se adauge ceva care lipsea. Aluatul divin exercită o influență asemănătoare. Când mintea este transformată, facultățile ei sunt trezite la viață. Conștiința care fusese moartă își recapătă sensibilitatea. La convertire, omul nu este dotat cu însușiri noi, care să nu fi existat mai înainte, dar aptitudinile pe care le are sunt sfințite și înnobilate. O asemenea schimbare nu poate fi produsă prin intermediul puterilor omenești. Ea este în exclusivitate rezultatul intervenției Duhului Sfânt.

Lecția aflată în pilda aluatului va fi înțeleasă numai atunci când mintea noastră se va afla sub călăuzirea Duhului lui Dumnezeu. Aceia care își deschid inimile pentru a primi adevărul vor ajunge să conștientizeze faptul că, în procesul de transformare a caracterului, cel mai puternic agent este Cuvântul lui Dumnezeu.” – 1 MCP p. 74 (Review and Herald, 25 iulie 1899)

„**Consacrarea noastră față de Hristos aduce pace.** – Viitorul nostru depinde în întregime de dispoziția inimii noastre de a-L primi în mod personal pe Isus, Prințul păcii. Minteă poate găsi liniște și odihnă numai în și prin consacrarea ființei noastre față de Hristos, în care se află plinătatea puterii. Datorită nădejzii mari și minunate descoperite celui care cunoaște Marele Dar, inima se va bucura în Dumnezeu, Mântuitorul nostru, și va primi acea pace, acea mângâiere și acea speranță, pe care numai El le poate oferi sufletului. În acest fel, veți fi atât de plini de mulțumire, încât Îi veți aduce slavă lui Dumnezeu pentru marea iubire și pentru harul ce v-au fost dăruite.

Priviți spre Isus Hristos, Ajutorul vostru! Spuneți-I bun venit și bucurați-vă de prezența Sa iubitoare. Minteă voastră poate fi înnoită în fiecare zi. A accepta pacea și odihna, a vă înălța mai presus de temeri și a-L lăuda pe Dumnezeu pentru binecuvântările pe care le primiți reprezintă un privilegiu care vă aparține. Nu ridicați bariere constituite din lucruri lipsite de valoare, care Îl țin pe Isus departe de sufletul vostru. Schimbați-vă atitudinea; încetați să vă lamentați; exprimați-vă mulțumirea pentru marea iubire a lui Hristos, care a fost și este arătată față de voi.” – 1 MCP p. 75 (Letter 294, 1906)

„**Minteă și războiul spiritual.** – Progresul nostru din punct de vedere al purității morale depinde de un mod corect de a gândi și de a acționa. *«Nu ce intră în gură spurcă pe om, ci ce iese din gură, aceea spurcă pe om.»*, *«Căci din inimă ies gândurile rele, uciderile, preacurviile, curviile, furtisagurile, mărturiile mincinoase, hulele. Iată lucrurile care spurcă pe om.»* (Matei 15:11,19-20)

Gândurile rele distrug sufletul. Puterea transformatoare schimbă inima, înnobilând și purificând gândirea. Harul nu se poate manifesta în viețile noastre, dacă nu exercităm un efort susținut de a ne îndrepta gândurile în mod permanent asupra lui Hristos. Minteă trebuie să se angajeze într-un război spiritual. Fiecare gând trebuie să fie menținut într-o atitudine de supunere și ascultare față de Domnul Hristos. Toate aspectele comportamentale trebuie să fie supuse călăuzirii din partea lui Dumnezeu.” – 1 MCP p. 76 (Letter 123, 1904)

„**O imaginație pervertită produce întunecime.** – Dacă ochiul minții este îndreptat spre minunăția tainei neprihănirii și spre superioritatea valorilor spirituale, în comparație cu cele lumești, întreaga ființă va fi plină de lumină. Dar, dacă imaginația este pervertită de fascinația splendorii și a faimei pământești, până când ajunge să le considere vrednice de dorit, întreaga ființă se va umple de întunecime. Preocuparea pentru comorile lumii degradează și secătuiește puterile minții.” – 1 MCP p. 76, 77 (Review and Herald 18 septembrie 1888)

„**Apă vie în locul unor fântâni crăpate.** – Isus a cunoscut nevoile sufletului omenesc. Inima nu poate fi satisfăcută de fast, bogății și onoare. *«Dacă însetează cineva, să vină la Mine»*. Cei bogați, cei săraci, cei din poziții înalte și cei cu situații umile, toți sunt la fel de bineveniți. El făgăduiește să elibereze inimile împovărate, să-i mângâie pe cei întristați și să aducă speranță pentru cei disperați.

Mulți dintre aceia care Îl ascultau pe Isus erau îndurerăți datorită speranțelor înșelate, mulți sufereau datorită unor necazuri neștiute de nimeni, mulți încercaseră să-și satisfacă dorințele arzătoare ale inimii, căutând lucrurile lumii și

slava omenească; dar când toate acestea fuseseră obținute, ei au descoperit că truseră numai pentru a ajunge la o fântână crăpată, din care nu își puteau alina setea. În mijlocul aparenței de strălucire și bucurie, ei erau triști și nemulțumiți.

Deodată, meditația lor plină de amărăciune a fost întreruptă de o chemare surprinzătoare: «*Dacă însetează cineva*», și în timp ce ascultau cuvintele care aveau să urmeze, în mintea lor a început să se aprindă scânteierea unei noi raze de speranță. Duhul Sfânt continua să le prezinte un simbol în care, în cele din urmă, au reușit să înțeleagă oferta neprețuitului dar al mântuirii.” – 1 MCP p. 77 {*The Desire of Ages* 454 (1898)}

„Centrul de comandă al trupului. – Fiecare organ al corpului omenesc a fost realizat în așa fel, încât să se afle într-o relație de subordonare față de minte. Mintea reprezintă centrul de coordonare al organismului.” – *Testimonies for the Church*, Vol. 3, 136 (1872)

„Mintea conduce întreaga ființă. Toate acțiunile îndeplinite de noi, indiferent dacă sunt bune sau rele, își au originea în minte. Mintea este aceea care I se închină și Îi slujește lui Dumnezeu și care ne așează în rândul ființelor cerești. Cu toate acestea, mulți își petrec întreaga viață fără a deveni mai înțelepți cu privire la modul în care trebuie să acorde atenție tezaurului în care se află o asemenea comoară.” – 1 MCP p. 79 {*Special Testimonies on Education* 33, 11 mai 1896. (*Fundamentals of Christian Education* 426)}

„Creierul coordonează trupul. – Există mulți bolnavi care vor rămâne astfel pentru totdeauna, deoarece nu se lasă convinși de faptul că suferința lor este într-un totul nejustificată și irațională. Creierul este centrul de comandă al trupului, al tuturor puterilor nervoase și al tuturor acțiunilor mintale. Fibrele nervoase care pornesc din creier conduc organismul. Prin intermediul acestora, impulsurile nervoase sunt transmise tuturor terminațiilor nervoase aflate în corpul uman, dirijând activitățile vitale ale fiecărei părți componente a sistemului. Toate organele sunt coordonate de comenzi trimise de creier.” – *Testimonies for the Church*, Vol. 3, 69 (1872)

„Centrii nervoși ai creierului, care se află în legătură cu întregul organism, reprezintă singurul mijloc prin care Cerul comunică cu ființa umană și prin care influențează aspectele cele mai profunde ale vieții acesteia.” – 1 MCP 79 {*Testimonies for the Church*, Vol. 2, 347 (1870)}

„Păzirea citadelei. – Toți oamenii trebuie să fie conștienți de necesitatea de a-și menține integritatea naturii morale, prin intermediul unei vegheri neîncetate. Asemenea unor santinele credincioase, ei trebuie să-și păzească citadela sufletului, fără să considere că și-ar putea permite vreodată să reducă vigilența, chiar pentru o singură clipă.” – 1 MCP p. 80 {*Special Testimonies to Physicians and Helpers* 65, 1879. (*Counsels on Health* 411)}

„O minte corect educată nu oscilează. – Prin intermediul unei practici zilnice și consecvente, mintea trebuie să-și însușească obiceiul de a așeza conștiințiozitatea și simțământul responsabilității față de cerințele binelui și față de îndatoririle morale mai presus de înclinație și plăcere. Mintea educată în felul acesta nu va oscila între bine și rău, asemenea unei trestii bătute de vânt; ci, îndată

ce va fi confruntată cu diferite probleme, ea va discerne încă de la început principiile implicate și va alege soluția corectă, în mod instinctiv, fără a se angaja în dezbateri lungi ale situației. Deoarece s-a format în spiritul conștiințiozității și al adevărului, o asemenea minte va rămâne loială.” – 1 MCP p. 81 {*Testimonies for the Church, Vol. 3, 22 (1872)*}

„Sclavi ai alcoolului și ai drogurilor. – Satana se străduiește la fiecare pas să-i ademenească pe tineri pe calea pierzării; și, îndată ce reușește să-i corupă, el îi grăbește pe drumul decăderii, împingându-i din abuz în abuz, până când victimele sale își pierd sensibilitatea conștiinței și încetează să mai aibă vreun respect față de Dumnezeu. Ei exercită tot mai puțină stăpânire de sine, devin dependenți de folosirea vinului, a alcoolului, a tutunului și a opiumului, se prăbușesc din ce în ce mai adânc în prăpastia degradării și devin sclavii viciului. Ei disprețuiesc sfaturile care, cândva, le treziseră respectul; afișează o atitudine arogantă și se îngâmă cu libertatea lor, deși nu sunt decât niște slujitori ai imoralității. În timp ce pretind a fi liberi, zac în robia egoismului, a apetitului și ușurătății.” – 1 MCP p. 83 {*Signs of the Times, 22 iunie 1891 (Temperance 274)*}

„Armele lui Satana. – Îngăduința față de poftele trupului reprezintă un atac împotriva sufletului. Apostolul li se adresează creștinilor în maniera cea mai impresionantă: *«Vă îndemn dar fraților, pentru îndurarea lui Dumnezeu, să aduceți trupurile voastre ca o jertfă vie, sfântă, plăcută lui Dumnezeu»*. (Romani 12:1) Un trup îmbibat de lichior și întinat de tutun nu poate să fie plăcut înaintea lui Dumnezeu. Satana cunoaște acest fapt și de aceea își orientează ispitele în domeniul apetitului, pentru a prinde ființele umane în lanțurile slăbiciunilor și pentru a le conduce la ruină.” – 1 MCP p. 83 {*Review and Herald, 8 septembrie 1874*}

„Pasiunea și apetitul constituie factori decisivi. – Datorită necumpătății, în diferitele ei forme, puterile morale ale unor bărbați și femei cu capacități intelectuale deosebite sunt degradate și, în privința multora dintre obiceiurile lor, aceștia se deosebesc foarte puțin de păgâni. Prin practici tradiționale, prin modă și printr-o atitudine de indiferență față de sănătatea fizică, mintală și morală, Satana se străduiește în mod constant să distragă atenția mulțimilor de la lumina mântuitoare. Marele vrăjmaș este conștient că, dacă este condus de apetit și de pasiune, omul își va sacrifica sănătatea trupului și puterea intelectului pe altarul satisfacerii de sine și va ajunge rapid la ruină. De asemenea, el știe foarte bine că, dacă ființa umană este condusă de un intelect iluminat și dacă tendințele ei instinctuale sunt subordonate puterilor morale, posibilitatea lui de a învinge prin ispite va fi foarte mică.” – 1 MCP p. 83, 84 {*Review and Herald, 8 septembrie 1874. (Messages to Young People 237)*}

„Ce ar fi putut fi. – Dacă, în generațiile trecute, părinții și-ar fi păstrat trupul cu fermitate în subordinea minții și dacă nu ar fi îngăduit ca intelectul să le fie înrobite de pasiunile animalice, situația actuală a ființelor care trăiesc pe acest pământ ar fi fost diferită.” – 1 MCP p. 84 {*Health: or How to Live (Partea a 2-a) 38, 1865. (Selected Messages, Book two 431, 432)*}

„A alege între a fi condus de minte sau a fi guvernat de trup. – Este necesar ca fiecare elev să înțeleagă relația care există între simplitatea stilului de

viață și noblețea modului de gândire. Viețile noastre pot fi conduse de minte sau pot fi guvernate de trup, iar aceasta depinde de decizia pe care o ia fiecare, în mod personal. Fiecare tânăr trebuie să ia o hotărâre privitoare la maniera în care îi va fi modelată existența; și nu trebuie să fie cruțat nici un efort pentru a-l face capabil să înțeleagă identitatea forțelor cu care se confruntă și natura influențelor care sunt implicate în formarea caracterului și în determinarea destinului său.” – 1 MCP p. 84 {*Education* 202 (1903)}

„Învățați-i pe oameni. – Vorbiți-le oamenilor despre necesitatea de a rezista ispitelor care se adresează apetitului. Acesta este un domeniu în care mulți eșuează. Explicați-le cât de strânsă este legătura care există între minte și trup și ajutați-i să înțeleagă nevoia de a le păstra în cea mai bună condiție posibilă.” – 1 MCP p. 84 {*Circulară adresată medicilor și evangheliștilor, 1910. (Counsels on Health* 543)}

„O influență care poate produce daune morale ireparabile. – Deși este posibil ca un profesor să dețină calificarea școlară și cunoștințele științifice necesare pentru a se ocupa de instruirea elevilor, totuși se ridică următoarea întrebare: S-a stabilit dacă profesorul posedă tactul și înțelepciunea de care are nevoie pentru a lucra cu mintea umană? Dacă iubirea lui Hristos nu domnește în inimile instructorilor, ei nu sunt potriviți să poarte acea răspundere deosebit de serioasă, care le este încredințată tuturor celor ce se ocupă de educarea tinerilor. Întrucât ei înșiși sunt lipsiți de o educație înaltă, nu cunosc modul în care trebuie să trateze mintea omenească. Inimile lor, nesupuse lui Dumnezeu, luptă pentru supremație. A îngădui exercitarea unei asemenea influențe asupra minții fragile și asupra caracterelor ușor influențabile ale copiilor înseamnă a permite producerea unor răni, ale căror urme nu vor putea fi niciodată îndepărtate.” – 1 MCP p. 89 {*Counsels to Parents, Teachers, and Students* 193 (1913)}

„Trupul, mintea și inima supuse conducerii lui Dumnezeu. – Cel care se teme de Domnul și Îl iubește cu adevărat va pune în slujba Lui trupul, mintea, inima, sufletul și toată puterea sa, dăruindu-se întru totul atingerii unui singur obiectiv, și anume acela de a îndeplini voința Lui. Acesta a fost exemplul lui Enoh. El a umblat cu Dumnezeu. Cei care sunt hotărâți să facă din voia lui Dumnezeu propriul lor deziderat trebuie să-I slujească și să-I fie plăcuți Lui în toate lucrurile. Procedând astfel, ei vor avea un caracter armonios, consecvent, plăcut și veritabil.” – 1 MCP p. 59 {*Letter* 128, 1897. (*In Heavenly Places* 190)}

„Însușirile minții conduc trupul. – Adevărata educație se adresează întregii ființe. Ea coordonează utilizarea corectă a tuturor capacităților și ne face în stare să folosim în modul cel mai eficient aptitudinile minții, ale trupului și ale inimii. Însușirile minții constituie puterile superioare care au rolul de a governa împărăția trupului. Conștiința și interesele spirituale trebuie să controleze apetitul și pasiunile firești. Hristos Se află la cârma umanității, iar obiectivul slujirii Sale este acela de a ne conduce pe cărările înalte și sfinte ale neprihănirii. Prin minunatele lucrări ale harului Său, noi suntem meniți să ajungem desăvârșiți în El.” – 1 MCP p. 59 {*The Ministry of Healing* 398, 399 (1905)}

„Nouă zecimi dintre boli sunt de origine psihică. – Bolile mintale domină pretutindeni. Nouă zecimi dintre bolile de care suferă oamenii provin din această cauză. Există, de exemplu, probleme maritale, care devorează asemenea unui cancer temeliile sufletului și distrug puterile vieții. Apoi, sunt muștrările de conștiință datorate păcatului, care, uneori, subminează integritatea psihică și dezechilibrează mintea. Același efect este produs asupra minții sensibile, prin predicarea unor învățături greșite, cum ar fi doctrina flăcărilor veșnice ale iadului și chinul etern al celor răi, care proiectează o imagine exagerată și deformată a caracterului lui Dumnezeu.” – *1 MCP p. 67 {Testimonies for the Church, Vol. 5, 444 (1885)}*

„Starea minții afectează organismul. – Relația care există între psihic și trup este deosebit de strânsă. Suferința unuia se răsfrânge asupra celuilalt. Starea psihică influențează sănătatea corpului. Atunci când mintea este liberă și fericită, conștiința unei conduite corecte și simțământul de satisfacție generează o stare de bucurie și de mulțumire, care se reflectă în întregul sistem fiziologic, stimulează circulația sanguină și tonifică organismul. Binecuvântarea lui Dumnezeu constituie o putere vindecătoare, iar aceia care sunt dedicați binefacerii altora vor simți această binecuvântare miraculoasă, atât în inimă, cât și în viață.” – *1 MCP p. 67 {Christian Temperance (E.G. White) and Bible-Hygiene (James White) 13, 1890. [(Counsels on Health 28; vezi de asemenea Testimonies for the Church, Vol. 4, 60, 61 (1876))}]*

„Un creier bine hrănit și sănătos. – Creierul este organul și instrumentul prin care mintea conduce întreaga ființă. Pentru ca toate componentele sistemului să fie sănătoase, mai întâi, trebuie să fie sănătos creierul. Iar pentru a avea un creier sănătos, sângele trebuie să fie curat. Dacă, prin obiceiuri corecte în mâncare și băutură, sângele este menținut curat, creierul va fi hrănit suficient și într-un mod benefic.” – *1 MCP p. 68 {Ellen G. White Manuscript 24, 1900. (Medical Ministry 291)}*

„Influența vastă a imaginației. – Boala fizică este adesea produsă și, în mare măsură, agravată prin intermediul imaginației. Mulți trăiesc o viață întreagă în suferință și invaliditate, deși ar fi putut fi pe deplin sănătoși, dacă, pur și simplu, s-ar fi considerat astfel. Unii își închipuie că orice expunere la condiții de mediu neprielnice, oricât de nesemnificative ar fi, le va produce suferință, iar efectul nu întârzie să se manifeste, tocmai pentru că este așteptat. Mulți mor datorită unor boli fizice, a căror cauză este în totalitate produsul imaginației.” – *1 MCP p. 68 {The Ministry of Healing 241 (1905)}*

„Energia electrică a creierului vitalizează organismul. – Influența minții asupra trupului și a trupului asupra minții trebuie să fie luată în considerare cu o deosebită atenție. Energia electrică produsă de activitatea creierului vitalizează întregul sistem fiziologic și, în acest fel, conferă organismului un ajutor extrem de prețios în apărarea împotriva bolii. Aceste aspecte trebuie să fie cunoscute și înțelese în mod clar. Este necesar, de asemenea, să fie prezentate adevărurile referitoare la puterea voinței și importanța autocontrolului în menținerea și recuperarea sănătății și să fie conștientizate atât efectele demobilizatoare și chiar

distrugătoare ale mâniei, nemulțumirii, egoismului sau imoralității, cât și puterile miraculoase, dătătoare de viață, care izvorăsc din simțămintele de mulțumire, altruism și bunăvoință.” – 1 MCP p. 68 {*Education* 197 (1903)}

„Unii suferă datorită lipsei de putere a voinței. – Pe parcursul călătoriilor mele, am cunoscut multe persoane care sufereau realmente datorită propriei lor imaginații. Ceea ce le lipsea acestor oameni era puterea voinței de a se împotrivi și de a învinge boala trupului și a minții; și, prin urmare, zăceau în lanțurile suferinței.

Adesea mă întorceam de la patul de suferință al unor asemenea bolnavi, spunându-mi în sinea mea: să mori încetul cu încetul din cauza indolenței, iată o suferință pe care nu o poate vindeca nimeni, în afară de ei înșiși.” – 1 MCP p. 68 {*Health Reformer*, ianuarie 1871. (*Medical Ministry* 106, 107)}

„Importanța unei minți sănătoase într-un corp sănătos. – Puterea mintală și morală este dependentă de sănătatea fizică. Copiii trebuie să fie învățați că toate plăcerile care au un efect negativ asupra sănătății trebuie să fie sacrificate. Dacă sunt educați în spiritul renunțării la sine și al autocontrolului, ei vor fi cu mult mai fericiți decât dacă li se permite să își satisfacă toate înclinațiile spre plăcere sau spre extravaganță în îmbrăcăminte...

În multe cămine, sănătatea trupului și a minții și puritatea inimilor nu reprezintă un deziderat de importanță primordială. Mulți părinți nu își învață copiii să fie folositori și demni de încredere. Copiilor li se permite orice și sunt răsfățați, până când li se va părea aproape imposibil să exercite renunțarea la sine. Ei nu sunt educați în așa fel, încât să devină conștienți că, pentru a trăi o viață creștină de succes, dezvoltarea unei minți sănătoase într-un corp sănătos reprezintă cea mai importantă condiție.” – 1 MCP p. 69 (*Review and Herald*, 31 octombrie 1871)

„Copii care sunt supuși prea de timpuriu unor eforturi intelectuale excesive. – O mare parte dintre factorii care se află la originea a numeroase și diverse suferințe fizice se regăsesc, într-un mod cât se poate de evident, în sălile de clasă ale școlilor. Dar în mod deosebit creierul, cel mai delicat dintre toate organele corpului, a fost și este adesea afectat cu precădere, prin eforturile intelectuale exagerate. În felul acesta, viața multor copii este sacrificată pe altarul ambițiilor mamelor lor. Printre aceia care, în aparență, au dovedit că au o constituție suficient de robustă pentru a rezista unui asemenea gen de tratament, există foarte mulți care suportă efecte nefaste pe parcursul întregii lor vieți. Puterile psihice ale creierului ajung atât de slăbite, încât, după ce au ajuns la maturitate, acestor copii le va fi imposibil să suporte un efort intelectual susținut. Energiile unora dintre cele mai fragile părți ale creierului par să fie epuizate. Iar trimiterea copiilor la școală prea timpuriu nu pune în pericol doar sănătatea lor fizică și mintală, ci și integritatea lor din punct de vedere moral.” – 1 MCP p. 69 {*Health: or How to Live* 43, 44, 1865. (*Selected Messages*, Book two 436)}

Boli generate de egocentrism. – Mulți sunt bolnavi din punct de vedere fizic, mintal și moral, deoarece atenția lor este orientată aproape în exclusivitate asupra lor înșiși. Ei ar putea fi salvați din această stare de lăncezeală dacă în căminul lor s-ar simți prezența tinerilor, cu vitalitatea și modul lor diferit de

gândire, și a copiilor, cu energia lor neobosită.” – *Testimonies for the Church, Vol. 2, 647 (1871)*

Foarte puțini conștientizează beneficiile purtării de grijă, ale simțului de răspundere și ale experienței aduse în familie de către copii. O casă fără copii este un loc pustiu. Inimile partenerilor se află în pericolul de a deveni egoiste, de a simți o plăcere deosebită pentru comoditate și de a acorda prioritate confortului și dorințelor personale. Ei manifestă o simpatie reciprocă față de nevoile lor, dar au puțin de oferit altora. Purtarea de grijă și afecțiunea pentru copii îndepărtează asperitățile naturii noastre firești, ne fac să fim amabili, dispuși să simțim împreună cu alții și influențează dezvoltarea trăsăturilor nobile ale caracterului nostru.” – 1 MCP p. 70 {*Testimonies for the Church, Vol. 2, 647 (1871)*}

„**Emoțiile depresive sunt dăunătoare pentru sănătate.** – În loc de a hrăni supărările și necazurile, datoria fiecăruia este aceea de a cultiva mulțumirea sufletească. Mulți nu numai că se consideră nenorociți, dar, printr-o imaginație morbidă, aceștia devin realmente nenorociți, sacrificându-și sănătatea și fericirea. Există anumite circumstanțe în care nu toate lucrurile sunt agreabile, iar pe fețele lor se poate citi o nemulțumire continuă, mai evidentă decât ar putea fi exprimată în cuvinte. Aceste emoții depresive constituie un factor dăunător din punct de vedere al sănătății, deoarece afectează nutriția, prin încetinirea procesului de digestie. Deși supărarea și teama nu pot rezolva nici măcar o singură problemă, ele pot provoca o mulțime de pagube; dar speranța și mulțumirea care luminează calea tuturor celor din jur *«sunt viață pentru cei ce le găsesc și sănătate pentru tot trupul lor»* (Proverbele 4:22)”. – 1 MCP p. 70 (*Signs of the Times* 12 februarie, 1885)

„**Studiul minții în tratarea bolii.** (Vezi capitolul 42, „Mintea și sănătatea”.) – În tratarea suferințelor fizice, nu trebuie să fie omis efectul influențelor de natură psihică. Dacă sunt utilizate în mod corect, aceste influențe constituie unul dintre cele mai eficiente instrumente de combatere a bolii.” – *The Ministry of Healing* 241 (1905)

„**Boli care au origine psihică.** – O mare parte dintre bolile care afectează omenirea își au originea în minte și nu pot fi tratate decât prin recuperarea sănătății mintale. Numărul celor care sunt bolnavi din punct de vedere psihic este cu mult mai mare decât ne imaginăm. Mulți dispeptici suferă din cauza sufletului lor bolnav, deoarece necazul și supărarea au un efect paralizant asupra organelor digestive.” – 1 MCP p. 71 {*Testimonies for the Church, Vol. 3, 184 (1872)*}

„**Hristos este cel care vindecă.** – Există o suferință a sufletului, pe care nici un balsam nu o poate alina și nici un medicament nu o poate trata. Rugați-vă pentru acești bolnavi și aduceți-i la Isus Hristos”. – 1 MCP p. 71 {*Ellen G. White Manuscript* 105, 1898. (*Welfare Ministry* 71)}

„**O atmosferă care conferă sănătate și vigoare.** – Mai presus de orice, părinții trebuie să-și înconjoare copiii cu o atmosferă de mulțumire, tandrețe și iubire. Un cămin în care iubirea domnește și în care dragostea se reflectă în expresia feței, în cuvinte și fapte, este un loc în care îngerii locuiesc cu plăcere. Părinți, permiteți ca razele strălucitoare ale iubirii, mulțumirii, satisfacției și fericirii să pătrundă în inimile voastre și îngăduiți ca influențele plăcute ale

acestora să invadeze căminele voastre. Manifestați un spirit răbdător și amabil și încurajați-i pe copii să se comporte la fel, cultivând toate acele daruri care vor aduce lumină în viața familiei. O asemenea atmosferă va însemna pentru copii ceea ce înseamnă aerul și soarele pentru lumea plantelor, favorizând și dezvoltând sănătatea și vigoarea minții și a trupului.” – 1 MCP p. 71 {*Counsels to Parents, Teachers, and Students* 115 (1913)}

„**O hrană sănătoasă pentru minte.** – O lectură curată și sănătoasă va reprezenta pentru minte ceea ce reprezintă o hrană sănătoasă pentru organism. În felul acesta, veți deveni mai puternici, atât pentru a rezista în fața ispitei, cât și pentru a vă forma obiceiuri corecte și pentru a acționa în conformitate cu principii corecte.” – 1 MCP p. 116 {*Review and Herald*, 26 decembrie 1882 (SD 178), 26 decembrie 1882 (SD 178)}

„**Păziți-vă căile de acces ale sufletului.** – Pentru a rezista ispitei, este necesară îndeplinirea unei lucrări. Toți aceia care doresc să nu ajungă victime ale capcanelor pregătite de Satana trebuie să-și păzească bine căile de acces ale sufletului, evitând să citească, să privească sau să asculte ceva care le-ar inspira gânduri nesfinte.

Mintea nu ar trebui lăsată să răătăcească la întâmplare, oprindu-se asupra oricărei teme care i-ar putea fi sugerată de dușmanul sufletelor.

«Încingeți-vă coapsele minții», spune apostolul Petru, «fiți treji, [...] nu vă lăsați târați în poftele pe care le aveți altădată, când erați neștiutori. Ci, după cum Cel care v-a chemat este sfânt, fiți și voi sfinți în toată purtarea voastră.» (1 Petru 1:13-15)

Pavel zice: «Tot ce este adevărat, tot ce este vrednic de cinste, tot ce este drept, tot ce este curat, tot ce este vrednic de iubit, tot ce este vrednic de primit, orice faptă bună și orice laudă, aceea să vă însuflețească». (Filipeni 4:8) Respectarea acestei recomandări necesită rugăciune stăruitoare și o atitudine de veghere necontenită. Pentru ca mintea noastră să fie atrasă spre cer și pentru a găsi plăcere în preocuparea cu lucrurile curate și sfinte, noi avem nevoie de influența durabilă și temeinică a Duhului Sfânt. Iar Cuvântul lui Dumnezeu trebuie să fie studiat cu atenție și perseverență. «Cum își va ține tânărul curată cărarea? Îndreptându-se după Cuvântul Tău.» «Strâng Cuvântul Tău în inima mea, ca să nu păcătuiesc împotriva Ta», spune psalmistul. (Psalmii 119:9-11)” – 1 MCP 116, 117 {*Patriarchs and Prophets* 460 (1890)}

„**Caracterul descoperit prin alegerea lecturii.** – Natura experienței religioase a unei persoane este dezvăluită de caracterul cărților pe care preferă să le citească atunci când se află în momentele sale de relaxare. Pentru a avea un tonus intelectual sănătos, tinerii trebuie să trăiască într-o continuă comuniune cu Dumnezeu, prin intermediul Cuvântului Său. Conducându-ne pe calea mântuirii, prin Domnul Hristos, Biblia reprezintă călăuza noastră spre o viață mai nobilă și mai bună. Paginile ei conțin cele mai interesante și cele mai instructive relatări istorice și biografice care ar fi putut fi scrise vreodată. Aceia a căror imaginație nu a fost pervertită prin citirea literaturii de ficțiune vor constata că Biblia reprezintă

cea mai interesantă carte.” – 1 MCP 117 {*Youth's Instructor*, 9 octombrie 1902. (*Messages to Young People* 273, 274)}

„Unele cărți dezorientează mintea. – Multe dintre cărțile îngrămadite în rafturile marilor biblioteci ale lumii contribuie mai degrabă la dezorientarea minții decât la dezvoltarea înțelegerii. Cu toate acestea, oamenii cheltuiesc sume de bani substanțiale pentru achiziționarea unor asemenea cărți și petrec ani de zile în studierea lor, în timp ce la îndemâna lor se află cuvintele Aceluia care este Alfa și Omega înțelepciunii. Timpul risipit în cercetarea acestor cărți ar putea fi folosit mult mai bine, dacă ar fi dedicat acelei cunoașteri despre care Scriptura spune că este chiar viața veșnică. Numai aceia care dobândesc o asemenea cunoștință vor auzi în cele din urmă cuvintele: «*Voi aveți totul deplin în El*» (Coloseni 2:10). – 1 MCP 117, 118 {(*Pamflet*) *Words of Counsel* 1903. (*Counsels on Health* 369)}

„O înțelegere confuză. – Când Cuvântul lui Dumnezeu este ignorat în favoarea altor cărți, care conduc departe de Dumnezeu, afectând și împiedicând înțelegerea principiilor Împărăției cerului, educația obținută reprezintă o pervertire a ceea ce înseamnă ea de fapt. Nici un cercetător nu-L poate cunoaște cu adevărat pe Dumnezeu, dacă mintea sa nu a fost alimentată cu o hrană intelectuală curată și în mod absolut necontaminată de așa-zisa înaltă educație, care este amestecată cu ideile necredinței. Numai aceia care cooperează cu cerul în planul de mântuire pot înțelege natura adevăratei educații, în sensul real al cuvântului.” – 1 MCP 118 {*Counsels to Parents, Teachers, and Students* 15 (1913)}

„Puterea despotică a autorilor necredincioși (cuvinte adresate din partea îngerului călăuzitor). – Mintea omenească este fermecată cu ușurință de minciunile lui Satana, iar lucrările lui produc neplăcere pentru contemplarea Cuvântului lui Dumnezeu care, dacă este primit și apreciat, va asigura viața veșnică celui ce îl acceptă. Voi sunteți produsul propriilor voastre obiceiuri și trebuie să vă amintiți că obiceiurile corecte constituie o binecuvântare, atât din perspectiva efectelor lor asupra propriului vostru caracter, cât și prin influența spre bine pe care o exercită asupra celor din jur; dar obiceiurile greșite, o dată înrădăcinate, constituie o putere despotică și duc mintea în robie. Dacă nu ai fi citit niciodată vreun cuvânt din aceste cărți [ale unui autor necredincios], astăzi, ai fi fost cu mult mai capabil să înțelegi acea Carte care, mai presus de orice alte lucrări, este vrednică de a fi studiată și oferă singurele concepții corecte cu privire la o educație mai înaltă.” – 1 MCP 118 {*Testimonies for the Church*, Vol. 6, 162 (1900)}

„Cărți care slăbesc puterile minții. – Romanele de dragoste și povestirile frivole și excitante constituie o altă categorie de cărți care reprezintă un blestem pentru toți cititorii. Este posibil ca autorul să fi introdus o morală pozitivă și să fi antrenat sentimente religioase pe întregul parcurs al lucrării; cu toate acestea, în cele mai multe cazuri, Satana se ascunde îmbrăcat în veșminte îngerești, fiind mai eficient în acțiunea de înșelare și rătăcire. Mintea este afectată într-o mare măsură de calitatea hranei intelectuale pe care o primește. Cititorii de literatură frivolă și excitantă ajung incapabili de a-și îndeplini responsabilitățile care le-au fost încredințate. Ei trăiesc o viață iluzorie și nu au nici o dorință de a cerceta Scripturile și de a se hrăni cu mana cerească. Mintea este slăbită și își pierde

capacitatea de a medita asupra marilor teme ale datoriei și ale destinului.” – 1 MCP 119 {*Testimonies for the Church, Vol. 7, 165 (1902)*}

„Ficțiunea și gândurile senzuale. – Hrana intelectuală pentru care cititorii de ficțiune nutresc o adevărată pasiune are un efect poluant și conduce la apariția gândurilor murdare și senzuale. Am simțit o milă sinceră față de aceste suflete, atunci când mi-am dat seama cât de mult pierd prin neglijarea ocaziilor de a ajunge la cunoașterea lui Hristos; cunoaștere în care este centrată speranța noastră pentru viața veșnică. Cât de mult timp prețios este risipit; cât de mult timp care ar fi putut fi petrecut în studiul Modelului absolut al adevăratei bunătăți!” – 1 MCP 120 {*Christian Temperance (E.G. White) and Bible-Hygiene (James White) 123, 1890. (MYP 280)*}

„Drogați intelectual. – Cititorii de povestiri frivole și excitante devin oameni incapabili de a-și îndeplini responsabilitățile vieții de zi cu zi. Ei trăiesc într-o lume ireală. Am văzut copii cărora li s-a permis să-și facă un obicei din lectura unor asemenea povestiri. Acasă sau în altă parte, aceștia erau lipsiți de astâmpăr, visători și incapabili de a conversa pe vreo temă, cu excepția unor subiecte banale.

Mintea lor era cu totul străină de ideile religioase. Datorită cultivării gustului pentru poveștile de senzație, apetitul intelectual este pervertit, iar mintea ajunge să nu mai fie satisfăcută decât dacă primește în exclusivitate acest gen de hrană cu totul inconsistentă. Cred că pentru aceia care se complac în citirea acestui gen de lectură nu există o denumire mai potrivită decât cea de drogați intelectual. Obiceiurile dăunătoare în domeniul lecturii au asupra creierului un efect similar aceluia pe care obiceiurile nesănătoase în alimentație și băutură îl au asupra trupului.” – 1 MCP 120, 121 {*Christian Temperance (E.G. White) and Bible-Hygiene (James White) 134, 135 (1913)*}

„O îngăduință de sine excesivă este păcat. – O îngăduință de sine excesivă, în mâncare, băutură, somn sau lectură, constituie un păcat. Activitatea armonioasă și sănătoasă a tuturor puterilor trupului conduce la fericire ... Exercitarea capacităților intelectuale ar trebui să fie orientată asupra acelor subiecte care au o legătură cu interesele noastre eterne. Aceasta va contribui la sporirea sănătății trupului și a minții.” – 1 MCP 121 {*Testimonies for the Church, Vol. 4, 417 (1880)*}

„Sunete, imagini și influențe care corup. – Aveți un motiv serios de îngrijorare pentru copiii voștri, deoarece sunt confrunțați la fiecare pas cu ispite. Ei nu pot evita contactul cu tovarășiiile rele ... Copiii voștri vor vedea imagini, vor auzi sunete și vor fi supuși unor influențe imorale care, dacă nu sunt întru totul supravegheate, le vor corupe inima și le vor deforma caracterul într-un mod imperceptibil, dar sigur.” – 1 MCP 122 {*Pacific Health Journal, iunie 1890. (The Adventist Home 406)*}

„Unele tovarășii sunt asemenea unei otrăvi lente. – Dacă glasul meu ar putea ajunge la toți părinții care se află în țară, i-aș avertiza să nu fie îngăduitori față de preferințele copiilor lor în alegerea tovarășiiilor și a prietenilor. Părinții acordă prea puțină importanță faptului că impresiile dăunătoare exercitate asupra

copiilor sunt cu mult mai ușor acceptate decât impresiile divine; prin urmare, cercul de prieteni în care se integrează copiii trebuie să fie cel mai favorabil posibil, în vederea creșterii în har și a înrădăcinării, în inima lor, a adevărului revelat în Cuvântul lui Dumnezeu.

Dacă se află în compania acelora ale căror subiecte de conversație sunt lipsite de importanță și lumești, mintea copiilor se va coborî la același nivel. Dacă sunt martorii unor discuții în care principiile religioase sunt disprețuite și în care adevărul este atacat prin obiecții tăioase, toate acestea se vor infiltra în mintea lor și le vor influența caracterele.

Dacă mintea copiilor este umplută de povești facile, adevărate sau fictive, nu va mai rămâne nici un loc pentru informațiile și cunoștințele științifice de care ar trebui să fie preocupați. O, cât de devastatoare pentru intelect este această dragoste față de lectura ușuratică! Cât de mare este măsura în care aceasta distruge principiile sincerității și ale neprihănirii, principii care constituie însăși temelia unui caracter armonios! Tovărășiile rele sunt asemenea unei otrăvi lente care, o dată pătrunsă în organism, mai devreme sau mai târziu, își va manifesta efectele ei dăunătoare. O impresie negativă înscrisă în mintea tinerilor nu este doar o urmă trecătoare, lăsată pe nisip, ci o inscripție dăinuitoare, dăltuită în piatră.” – 1 MCP 122, 123 {*Testimonies for the Church*, Vol. 5, 544, 545 (1889)}

„Supunerea față de Dumnezeu ne eliberează de sub tirania și forța tendințelor pătimase. – Supunerea față de Dumnezeu înseamnă libertate față de sclavia păcatului, eliberare de sub tirania și puterea tendințelor pătimase ale naturii umane. În felul acesta, omul se poate înălța ca biruitor al sinelui, biruitor al propriilor lui înclinații, biruitor al puterilor, al stăpânirilor și al «domniilor întunericului acestei lumi» și ca biruitor al «tainei nelegiurii, așezate în locurile prea înalte.»” – 1 MCP 132 {*The Ministry of Healing* 131 (1905)}

„Emoțiile pot fi controlate prin exercitarea voinței. – Partea voastră este aceea de a vă pune voința de partea lui Hristos. Când voința voastră este supusă voinței Sale, Isus preia îndată conducerea ființei voastre și lucrează în voi atât dispoziția favorabilă, cât și împlinirea dorințelor Sale bune. Natura voastră firească este adusă în stăpânirea Duhului Sfânt. Până și gândurile voastre ajung să-I fie supuse.

Deși voi nu sunteți capabili de a vă controla impulsurile și emoțiile așa cum ați dori, totuși puteți să exercitați un control asupra capacității de a alege și astfel, în viața voastră, se poate realiza o schimbare totală. Când voința voastră este așezată la dispoziția voinței lui Hristos, viața voastră este ascunsă cu Hristos în Dumnezeu. Ea este aliată cu puterea care se află mai presus de orice domnie sau stăpânire a întunericului. Voi ajungeți în posesia unei puteri care vine din partea lui Dumnezeu și care vă unește într-o legătură fermă cu puterile Sale; și veți putea trăi viața cea nouă a credinței.” – 1 MCP 132 {*Ellen G. White Manuscript* 121, 1898 (*My Life Today* 318)}

„Emoțiile controlate de către rațiune și conștiință. – Puterea adevărului ar trebui să fie suficientă pentru a vă susține și pentru a vă încuraja în orice nenorocire. Religia lui Hristos își dezvăluie adevărata ei valoare tocmai prin faptul

că îl face în stare pe cel care o trăiește să triumfe asupra oricărei suferințe și asupra oricărui necaz. Ea aduce poftele, pasiunile și emoțiile sub controlul rațiunii și al conștiinței și disciplinează gândurile, îndreptându-le pe o cale aducătoare de sănătate. În felul acesta, limba va înceta să mai fie întrebuințată spre dezonoarea lui Dumnezeu, prin exprimarea unor nemulțumiri și revendicări păcătoase.” – 1 MCP 1232, 133 {*Testimonies for the Church, Vol. 5, 314 (1885)*}

„Controlul emoțiilor. – Dacă vă veți exercita voința astfel, încât până și gândurile voastre să fie aduse în supunere față de voința lui Hristos, atunci veți ajunge să fiți întru totul satisfăcuți. Voi trebuie să vă cercetați propriile inimi fără nici o întârziere și să muriți față de sine în fiecare zi.

Poate că vă întrebați: Cum aş putea să îmi stăpânesc propriile fapte și cum aş putea să îmi controlez emoțiile?

Mulți dintre aceia care, în mod declarat, nu au nimic comun cu iubirea față de Dumnezeu își stăpânesc spiritul într-o măsură considerabilă, fără nici un ajutor special din partea harului lui Dumnezeu. Ei cultivă stăpânirea de sine. Aceasta este o mustrare clară la adresa acelor care știu că pot obține din partea lui Dumnezeu putere și har și, cu toate acestea, nu manifestă darurile Duhului. Domnul Hristos este modelul nostru. El a fost smerit și blând. Învățați de la El și imitați-I exemplul. Dacă dorim să ne bucurăm de un loc la dreapta Mântuitorului, noi trebuie să biruim așa cum a biruit El, iar ținta noastră trebuie să fie desăvârșirea.” – 1 MCP 134 {*Testimonies for the Church, Vol. 3, 336 (1873)*}

„Evitarea citirii, privirii și ascultării unor lucruri imorale. – Cei care nu doresc să devină prada capcanelor lui Satana trebuie să-și păzească porțile sufletului; ei trebuie să evite citirea, privirea sau ascultarea unor lucruri care pot inspira gânduri imorale. Mintea nu trebuie lăsată să rătăcească la întâmplare, oprindu-se asupra oricărui subiect care i-ar putea fi sugerat de vrăjmașul sufletelor. Dacă inima nu este supravegheată cu credincioșie, relele din afară vor trezi relele dinăuntru, iar sufletul va ajunge să rătăcească în întuneric.” – {*The Acts of the Apostles 518 (1911)*}

„Dacă dorești să fii stăpânul minții tale și să previi degradarea sufletului tău prin gânduri imorale și fără valoare, trebuie să fii o santinelă credincioasă a ochilor, urechilor și a tuturor simțurilor tale. Numai puterea harului poate aduce la îndeplinire o lucrare atât de importantă.” – 1 MCP 234 {*Testimonies for the Church, Vol. 2, 1561 (1870)*}

„Pornografia și povestirile senzuale. – Imaginile imorale au o influență degradantă. Mulți citesc cu nerăbdare povestiri care le întinează imaginația.

Fotografii care reprezintă femei dezbrăcate sunt oferite frecvent spre vânzare în mașini. Asemenea imagini dezgustătoare sunt expuse de asemenea în saloanele fotografice și sunt agățate pe pereții celor care sunt pasionați de gravuri. Trăim într-un veac în care imoralitatea este întâlnită la orice pas.

Imaginile și lecturile trezesc pofta ochilor și pasiunile corupte ... Mintea își găsește plăcere în contemplarea scenelor care instigă pornirile josnice. Privite cu o imaginație întinată, asemenea scene detestabile degradează însușirile morale și pregătesc ființele ademenite și incitate, pentru a da frâu liber pasiunilor păcătoase.

Apoi urmează păcatele și fărădelegile care înjosesc ființele create după chipul lui Dumnezeu, coborându-le la nivelul animalelor și aruncându-le în cele din urmă în prăpastia pierzării. Evitați citirea și privirea lucrurilor care sugerează gânduri întinate. Cultivați puterile morale și intelectuale.” – 1 MCP 234 {*Testimonies for the Church, Vol. 2, 410 (1873)*}

„**Mintea constituie un factor decisiv.** – Pavel spunea: «Cu mintea, slujesc Legea lui Dumnezeu.» Dacă această minte este întunecată datorită îngăduinței față de apetit și de pasiunile animalice, puterile morale ajung atât de degradate, încât lucrurile sfinte și cele lumești ajung să fie așezate la același nivel.” – 1 MCP 234, 235 (*Letter 2, 1873*)

„**Masturbarea.** – Unii tineri – băieți și fete – au obiceiuri murdare (masturbare) și practică acest viciu dezgustător și distrugător pentru suflet și trup.

Mulți așa-ziși creștini sunt implicați atât de orbește în această practică, încât simțurile lor morale nu pot fi făcute să înțeleagă că este păcat și că, dacă este continuată, va duce în mod sigur la o ruină totală a trupului și a minții. Omul, cea mai nobilă ființă de pe pământ, creată după chipul lui Dumnezeu, se transformă într-un animal! Datorită propriilor lui obiceiuri, el devine josnic și imoral.

Fiecare creștin trebuie să învețe să-și stăpânească pasiunile și să fie guvernat de principii. Dacă nu procedează astfel, nu este vrednic să poarte numele de creștin.

Chiar și printre cei care se bucură de mari realizări profesionale, sunt unii care nu înțeleg păcatul excesului și rezultatele lui inevitabile. Obiceiul de multă vreme înrădăcinat le-a orbit priceperea. Ei nu conștientizează caracterul extrem de păcătos al acestui obicei degradant, care irită sistemul nervos și distruge puterea creierului.

Când se confruntă cu un obicei înrădăcinat, principiul moral este foarte neputincios. Mesajele solemne venite din cer nu pot lăsa o impresie adâncă asupra inimii care nu este fortificată împotriva îngăduinței față de acest viciu degradator. Nervii sensibili ai creierului și-au pierdut tonusul sănătos datorită satisfacerii morbide a dorinței nefirești după îngăduință senzuală. Nervii creierului, care comunică cu întregul organism, sunt singurul mijloc prin care Cerul poate comunica cu omul și prin care poate influența viața lui interioară.

Tot ceea ce perturbă circulația curenților electrici în sistemul nervos slăbește puterea vitală și rezultatul este o diminuare a capacităților minții.” – *Testimonies for the Church, Vol. 2, 347 (1870)*

«Unii copii încep să practice masturbarea încă de timpuriu; și, pe măsură ce cresc, cresc și pasiunile lor păcatoase și se întăresc o dată cu ei. Mintea lor nu-și găsește odihna. Fetele caută compania băieților, iar băieții pe aceea a fetelor. Comportamentul lor este lipsit de rețineri și de modestie. Ei sunt îndrăzneți, fără respect și își permit libertăți indecente. Obiceiul masturbării le-a degradat mintea și le-a întinat sufletele.»” – 1 MCP 234, 235 {*Testimonies for the Church, Vol. 2, 481 (1870)*}

„Stăpânirea imaginației. – Pentru ca pasiunile și simțămintele să fie aduse în supunere față de rațiune, conștiință și caracter, este necesară o stăpânire asiduă, pozitivă și permanentă a imaginației.” – 1 MCP 238 {*Testimonies for the Church, Vol. 2, 562 (1870)*}

„Gândurile reprezintă un element crucial. – Gândurile rele conduc la acțiuni rele. Dacă subiectul meditației va fi Hristos, gândirea va fi total separată de orice idee care ar conduce la fapte întinate. Contemplând subiecte înalte, mintea va fi întărită. Ea va fi sănătoasă și viguroasă numai dacă este învățată să meargă pe căile purității și ale sfințeniei. Dacă este obișnuită să se preocupe cu lucrurile spirituale, mintea se va orienta în mod natural spre acestea. Dar o asemenea atracție către gândurile cerești nu poate fi dobândită fără exercitarea credinței în Dumnezeu și fără o dependență umilă și statornică de El, pentru primirea acelei puteri și a celui har care să fie îndestulător în timp de criză.” – 1 MCP 239 {*Testimonies for the Church, Vol. 2, 408 (1870)*}

„Păcatul fanteziei rătăcitoare. – Voi sunteți răspunzători pentru gândurile voastre înaintea lui Dumnezeu. Dacă vă lăsați antrenați în rătăcirile deșarte ale imaginației, îngăduind minții voastre să se ocupe cu subiecte păcătoase, într-o anumită măsură, voi sunteți la fel de vinovați înaintea lui Dumnezeu ca și când gândurile voastre ar fi fost aduse la îndeplinire. Tot ce îi lipsește înfăptuirii este lipsa ocaziei.” – 1 MCP 239 {*Testimonies for the Church, Vol. 2, 561 (1870)*}

„Supunerea gândurilor. – Voi trebuie să vă controlați gândurile. Această lucrare nu este ușoară și nu poate fi realizată decât printr-un efort serios și atent.

Controlul gândurilor nu este necesar numai datorită faptului că vă este cerut de Dumnezeu, ci și datorită pasiunilor și simțămintelor voastre. Mântuirea voastră depinde de modul în care dețineți stăpânire de sine în acest domeniu. Pasiunile și simțămintele sunt niște instrumente puternice. Aplicate în mod greșit și puse în mișcare de motivații greșite, ele dețin o capacitate imensă de a vă ruina și de a vă aduce într-o stare nenorocită, fără Dumnezeu și fără speranță.” – 1 MCP 239, 240 {*Testimonies for the Church, Vol. 2, 561 (1870)*}

„Gândurile cultivate devin obiceiuri. – Gândurile păcătoase cultivate devin obiceiuri, iar sufletul este întinat și înjosit. O dată săvârșită greșeala, rămâne în urmă o pată ce nu poate fi curățată decât de sângele lui Hristos; iar dacă nu se renunță la obicei prin intermediul unei voințe ferme, sufletul ajunge corupt și influența lui devine o sursă de întinare a celorlalți.” – 1 MCP 239 {*Letter 26d, 1887. (In Heavenly Places 197)*}

„Corecta stăpânire a gândurilor. – Trebuie să acordăm o mare valoare stăpânirii corecte a gândurilor noastre, deoarece o asemenea stăpânire a gândurilor pregătește mintea și sufletul pentru a lucra în mod armonios în slujba Domnului. Aceasta este necesară pentru pacea și fericirea noastră din viața prezentă, astfel încât gândurile noastre să fie centrate în Hristos. Omul este produsul propriilor sale gânduri. Progresul nostru pe calea curăției morale depinde de o gândire corectă și de o acțiune corectă [...].

Gândurile rele distrug sufletul. Puterile transformatoare ale lui Dumnezeu schimbă inima, purifică și înnobilează gândurile. Dacă nu este depus un efort bine determinat, pentru a păstra gândurile concentrate asupra lui Hristos, harul Său nu se poate manifesta în viața noastră. Minte trebuie să se angajeze într-un război spiritual. Fiecare gând trebuie să fie adus la ascultare de Hristos. Toate obiceiurile trebuie supuse guvernării lui Dumnezeu.

Avem nevoie de o permanentă conștientizare atât cu privire la puterea înălțătoare a unei gândiri curate, cât și cu privire la influența distrugătoare a gândurilor rele. Să ne îndreptăm gândurile asupra lucrurilor sfinte. Să le păstrăm în curăție și adevăr, deoarece o gândire corectă este singura sursă de siguranță a oricărui suflet. Minte noastră trebuie să fie adusă în armonie cu mintea lui Dumnezeu. Adevărul Său ne va sfinți trupul, sufletul și spiritul și vom fi întăriți ca să învingem ispitele.” – 1 MCP 240 {Letter 123, 1904. (In Heavenly Places 164)}

„Dieta constituie un factor important. – Avertismentul că tot ce este introdus în stomac afectează nu numai trupul, ci în cele din urmă și mintea nu este niciodată prea des repetat. O alimentație necumpătată și stimulatoare pentru apetit încarcă sângele, irită sistemul nervos și, foarte adesea, desensibilizează percepțiile morale până acolo încât rațiunea și conștiința ajung sub stăpânirea impulsurilor senzuale. Pentru cineva care este necumpătat în dietă, este dificil sau mai degrabă aproape imposibil să manifeste răbdare și stăpânire de sine.” – 1 MCP 240 {Christian Temperance (E.G. White) and Bible-Hygiene (James White) 134, 1890. (Child Guidance 461)}

„Carnea stimulează și întărește pasiunile josnice. – Carnea nu trebuie să fie așezată pe masa copiilor noștri. Ea stimulează și întărește pasiunile josnice și tinde să slăbească puterile morale. Hrana tuturor celor care pretind că se pregătesc pentru a fi strămutați în cer trebuie să fie constituită din cereale și fructe preparate fără grăsimi și în condiții cât mai naturale posibile. Cu cât dieta este mai naturală, cu atât pasiunile pot fi controlate mai ușor. Gusturile nu trebuie satisfăcute fără a ține cont de sănătatea fizică, intelectuală și morală.” – 1 MCP 241 {Testimonies for the Church, Vol. 2, 352 (1869)}

„Împotrivirea față de ispită. – Pasiunile josnice sălășluiesc în trup și acționează prin intermediul acestuia. Cuvintele trup sau trupesc sau poftă trupești se referă la natura degradată a omului; organismul sau trupul în sine nu poate acționa în contradicție cu voința lui Dumnezeu. Răstignirea trupurilor, care ne este poruncită de Dumnezeu, înseamnă răstignirea poftelor și a pasiunilor păcătoase. Cum putem realiza aceasta? Prin provocarea rănilor și a durerilor trupești? Nu, ci prin împotrivirea față de ispita care ne îndeamnă la păcat.

Gândurile corupte trebuie să fie alungate. Fiecare gând să fie adus în supunere față de Isus Hristos. Toate predispozițiile animalice să fie subordonate puterilor mai înalte ale sufletului. Dragostea de Dumnezeu trebuie să dețină supremația; iar tronul ocupat de Hristos în inima noastră să-I aparțină în exclusivitate. Trupurile noastre trebuie să fie considerate ca fiind proprietatea răscumpărată a Sa, iar membrele trupului, instrumente ale neprihănirii.” – 1 MCP 241 {Ellen G. White 1 Manuscript, 1888. (127, 128)}

„Schimbarea gândurilor întinate cu gânduri curate și înălțătoare.

– Minte trebuie să mediteze neconținut asupra unor subiecte curate și sfinte. Orice sugestie întinată trebuie să fie respinsă încă de la început, iar în locul ei să fie cultivate gânduri curate și înălțătoare. Prin antrenarea minții în contemplarea lucrurilor cerești, va fi dobândită o cunoaștere din ce în ce mai profundă a lui Dumnezeu. El pune la dispoziție mijloace simple și accesibile situației fiecărei persoane, care sunt suficiente pentru a asigura mântuirea sufletului.

Hotărâți-vă să atingeți un standard înalt și sfânt; acționați asemenea lui Daniel, cu o dorință sinceră, stăruitoare și perseverență, și nici unul dintre obstacolele celui rău nu vor putea împiedica dezvoltarea voastră. Astfel, puteți progresa din punct de vedere al puterii intelectuale și morale, indiferent de circumstanțe, schimbări sau necazuri.” – 1 MCP 241, 242 {Letter 26d, 1887. (In Heavenly Places 197)}

„Departa de marginea prăpastiei. – Nu încercați să vedeți cât de aproape puteți merge pe marginea unei prăpastii fără a cădea. Evitați pericolul încă de la primele semne. Curiozitatea sufletului nu este o joacă. Caracterul vostru este tezaurul vostru. Îngrijiți-vă de el ca și cum v-ați îngriji de o comoară prețioasă. Curăția morală, respectul de sine și o mare capacitate de a vă înfrâna trebuie să fie cultivate în mod ferm și constant [...].

Nimeni să nu creadă că poate birui fără ajutorul lui Dumnezeu. Aveți nevoie de energia, puterea și tăria unei vieți interioare care să se fi dezvoltat în voi. Numai astfel veți aduce roada sfințirii și veți simți o repulsie intensă față de viciu. Trebuie să luptați în mod neîncetat pentru a vă îndepărta de cele lumești, de conversațiile ieftine și de tot ce este senzual și să țintiți spre noblețea sufletului și spre un caracter curat și nepătat. Numele vostru poate fi caracterizat de o asemenea integritate morală, încât pur și simplu să nu poată fi asociat cu nici un lucru necinstit sau nesfânt. El poate fi respectat de toți oamenii buni și curați și poate fi scris în cartea vieții Mielului.” – 1 MCP 242 {Ellen G. White Manuscript 4a, 1885. (Medical Ministry 143, 144)}

„Sub stăpânirea lui Satana sau sub stăpânirea lui Hristos. – Când nu se află sub influența directă a Duhului lui Dumnezeu, mintea poate fi modelată de Satana după cum dorește. Satana va înjosi toate capacitățile raționale asupra cărora deține controlul și le va transforma în însușiri firești. Gusturile lui, preferințele, concepțiile, planurile și țintele lui sunt îndreptate în mod direct împotriva lui Dumnezeu; Satana nu are nici cea mai vagă înclinație spre lucrurile prețuite și aprobate de Dumnezeu, ci o plăcere deosebită pentru acelea pe care Dumnezeu le disprețuiește [...].

Dacă Hristos locuiește în inimile noastre, prezența Sa va fi reflectată în toate gândurile noastre. Cele mai adânci năzuințe ale sufletului nostru Îi vor fi dedicate în exclusivitate lui Hristos, iubirii și purității Sale. El va umple încăperile minții noastre. Sentimentele noastre vor fi absorbite de persoana lui Isus. Toate speranțele și așteptările noastre vor fi asociate cu El. Viața pe care o trăim acum prin credința în Fiul lui Dumnezeu, așteptarea și dorul după venirea Lui vor

constitui cea mai intensă bucurie a sufletului. El va fi culmea fericirii noastre.” – 1 MCP 242, 243 {Letter 8, 1891. (In Heavenly Places 163)}

„O vigilență care durează o viață întregă.” – Supravegherea fermă a simțămintelor și pasiunilor este necesară până la încetarea vieții. Oricât de mare ar fi progresul lucrării lui Dumnezeu în sufletele noastre, există în noi o fire coruptă care se confruntă cu provocările exterioare, iar Satana aranjează circumstanțele vieții în așa fel, încât ispitele sale să năvălească asupra noastră cu o putere copleșitoare. Noi nu putem fi nici o clipă în siguranță, dacă nu suntem dependenți de Dumnezeu și dacă viața noastră nu este ascunsă cu Hristos în Dumnezeu.” – 1 MCP 243 {Letter 8b, 1891. (The Seventh-day Adventist Bible Commentary, Vol.2, 1032)}

„Exemplul unei iubiri neegoiste este irezistibil.” – Cu cât caracterele noastre sunt mai asemănătoare caracterului lui Hristos, cu atât iubirea noastră față de aceia pentru care El s-a jertfit este mai mare. Creștinii care manifestă unii față de alții spiritul unei iubiri lipsite de egoism aduc pentru Hristos o mărturie, pe care necredincioșii nu o pot nega și în fața căreia nu pot rezista. Puterea unui asemenea exemplu este inestimabilă. Nimic nu va învinge cu un atât de mare succes planurile lui Satana și ale emisarilor lui și nimic nu va contribui într-o asemenea măsură la zidirea împărăției Răscumpărătorului, cum o va face iubirea lui Hristos, manifestată de către membrii bisericii.” – 1 MCP 245 {Testimonies for the Church, Vol. 5, 167, 168 (1882)}

„Egoismul poate înăbuși dezvoltarea dragostei.” – Iubirea este un principiu activ; ea face ca binele altora să reprezinte obiectivul nostru permanent, împiedicându-ne de la săvârșirea unor fapte negândite, care ne pot abate de la atingerea țintei de a câștiga sufletele pentru Hristos. Iubirea nu caută binele ei propriu. Ea nu îi îndeamnă pe oameni să caute confortul și satisfacția personală. Ceea ce înăbușă adesea dezvoltarea iubirii este atenția pe care o acordăm eului nostru.” – 1 MCP 245 {Testimonies for the Church, Vol. 5, 124 (1882)}

„Umilința este roada iubirii.” – Iubirea nu caută înălțarea de sine. Ea este caracterizată de o atitudine umilă, care nu determină niciodată pe cineva la orgoliu și înălțare de sine. Iubirea față de Dumnezeu și față de semenii nu se manifestă niciodată prin gesturi lipsite de amabilitate și nici nu ne face să fim autoritari, căutători de greșeli sau aroganți. Iubirea nu este înfumurată. Inima în care domnește iubirea va tinde spre un comportament amabil, curtenitor și plin de compasiune în relațiile cu ceilalți, indiferent dacă aceștia sunt pe placul nostru sau nu și indiferent dacă ne respectă sau ne desconsideră.” – 1 MCP 245, 246 {Testimonies for the Church, Vol. 5, 123, 124 (1882)}

„Adevărata iubire se evidențiază de la sine.” – Devotamentul pe care îl pretinde Dumnezeu se dezvăluie printr-o iubire neprefăcută față de sufletele pentru care Și-a dat viața Hristos. Locuirea lui Isus în inimă se va manifesta prin aceeași iubire pe care a arătat-o El Însuși față de ucenicii Săi. Adevărații Săi copii vor acorda întâietate celorlalți. Ei nu vor căuta partea leului, indiferent de circumstanțe, deoarece nu consideră că talentele lor sunt superioare talentelor altora. Când se întâmplă astfel, iubirea pe care Hristos a manifestat-o pentru sufletele oamenilor se

va evidenția de la sine – o iubire fără egoism, fără prefăcătorie, care preferă binele altora în locul intereselor personale.” – 1 MCP 246 {*Ellen G. White Manuscript 121, 1899*}

„Iubirea transformă caracterul. – Celor care nu cunosc adevărul, descoperiți-le iubirea lui Isus, iar aceasta va transforma caracterul lor asemenea unui aluat.” – 1 MCP 246 {*Testimonies for the Church, Vol. 8, 60 (1904)*}

„O lege a lumii intelectuale și spirituale. – Noi suntem schimbați, privind. Ceea ce contemplăm ne transformă. Aceasta este o lege valabilă atât în domeniul spiritual, cât și în cel intelectual. Minte se adaptează treptat la subiectele asupra cărora i se îngăduie să stăruiască. Ea devine asemenea lucrurilor cu care se obișnuiește și pe care le îndrăgește și le respectă.” – 1 MCP 333 {*The Great Controversy 555 (1888)*}

„Contemplarea răului i-a degradat pe antediluvieni. – Contemplând răul, oamenii au fost schimbați după chipul lui, până când Dumnezeu n-a mai putut suporta nelegiuirea lor și ei au fost nimiciți de potop.” – 1 MCP 333 {*Special Testimonies on Education 44, 11 mai 1896. (Fundamentals of Christian Education 422)*}

„Schimbați în bine. – Privind la Isus, noi ne formăm concepții tot mai clare și mai luminoase cu privire la Dumnezeu și astfel suntem schimbați. Bunătatea și dragostea față de semenii devin pentru noi un instinct natural. Caracterul pe care îl dezvoltăm este o oglindire a caracterului divin. Iar dezvoltarea, în sensul asemănării cu Dumnezeu, ne mărește capacitatea de a-L cunoaște. Relația noastră de părtășie cu lumea cerească ajunge din ce în ce mai profundă, iar capacitatea noastră de a primi comorile cunoștinței și ale înțelepciunii veșnice devine din ce în ce mai mare.” – 1 MCP 333 {*Christ's Object Lessons 355 (1900)*}

„Viața este schimbată prin contemplare. – Cuvântul lui Dumnezeu este o candelă pentru picioarele noastre și o lumină pe cărarea noastră. «*Strâng Cuvântul Tău în inima mea ca să nu păcătuiesc împotriva Ta*» (Psalmii 119:11). O minte preocupată de cercetarea Cuvântului lui Dumnezeu este întărită împotriva lui Satana. Aceia pentru care Domnul Hristos este un tovarăș zilnic și un prieten apropiat vor simți că în preajma lor se află puterile unei lumi nevăzute și, privind la Isus, ei vor deveni asemenea chipului Său. Contemplându-L, ei sunt schimbați după modelul divin; caracterul lor este educat, înnobilit și pregătit pentru Împărăția cerească.” – 1 MCP 334 {*Testimonies for the Church, Vol. 4, 616 (1881)*}

„O percepție selectivă. – Dumnezeu nu dorește să ascultăm tot ce poate fi auzit și să privim tot ce poate fi văzut. Posibilitatea de a-ți astupa urechile ca să nu auzi și de a-ți închide ochii ca să nu vezi reprezintă o mare binecuvântare. Cea mai mare grijă a noastră trebuie să fie aceea de a ne vedea clar propriile lipsuri și de a auzi bine îndrumările și mustrările de care avem nevoie. Altfel, neatenția și neglijența noastră le vor lăsa să treacă neobservate, iar noi vom deveni ascultători uituci, care nu-și îndeplinesc lucrarea.” – 1 MCP 334 {*Testimonies for the Church, Vol. 1, 707, 708 (1868)*}

„Păstrarea capacităților perceptive într-o stare de vigilență. – Dacă sunteți invitați să luați parte la o întrunire unde au loc anumite dezbateri, întrebați-vă mai întâi dacă facultățile voastre perceptive se află într-o stare corespunzătoare

pentru fi capabili să evaluați cu claritate dovezile ce urmează a fi prezentate. Dacă gândirea voastră este confuză și nu vă simțiți într-o stare corespunzătoare, nu aveți nici un drept să participați la acea întrunire. Sunteți o persoană recalcitrantă? Este temperamentul vostru plăcut și armonios sau este atât de dezagreabil și impulsiv, încât să fiți înclinați să luați decizii pripite? Vă simțiți ca și când ați dori să vă bateți cu cineva? Atunci, nu mergeți la întrunire; deoarece, dacă veți merge, Îl veți dezonora în mod sigur pe Dumnezeu.

Luați un topor și tăiați lemne sau angajați-vă într-o altă activitate fizică, până când simțiți să spiritul vostru devine blând și conciliant. Dacă stomacul îi creează neplăceri creierului, cuvintele voastre le vor crea neplăceri celor care participă la întrunire. Puțini își dau seama cât de multe neplăceri sunt cauzate de tulburările digestive.” – 1 MCP 334 {*Ellen G. White Manuscript 62, 1900. (Medical Ministry 295)*}

„Influența apetitului guvernat de conștiință și rațiune asupra însușirilor perceptive ale minții. – Aceia care doresc să aibă o minte trează, pentru a discerne cu claritate planurile înșelătoare ale lui Satana, trebuie să-și păstreze apetitul sub stăpânirea conștiinței și a rațiunii. Influența energică a însușirilor morale superioare ale minții este esențială în vederea desăvârșirii unui caracter creștin. Iar puterea sau abilitatea minții determină în mod direct atât capacitatea noastră de a fi utili în această lume, cât și mântuirea noastră veșnică.” – 1 MCP 335 {*The Great Controversy, 8 septembrie 1874. (Messages to Young People 236, 237)*}

„Exercițiul fizic dezvoltă capacitatea de pătrundere. – Dacă dorim să ne păstrăm vitalitatea și sănătatea, trebuie să urmărim o solicitare proporțională atât a puterilor trupului, cât și a energiilor minții. În felul acesta, tinerii pot aborda studiul Cuvântului lui Dumnezeu, având o stare psihică echilibrată și o capacitate de înțelegere sănătoasă. Ei vor fi capabili să rețină lucrurile prețioase pe care le descoperă în Cuvânt și vor avea o gândire profundă și vastă. Ideile vor fi cercetate în mod inteligent, iar mintea lor va fi în stare să discearnă adevărul. Apoi, când se ivește ocazia, ei vor putea să răspundă cu umilință și respect tuturor celor care le cer să aducă un argument în favoarea nădejzii care se află în inimile lor.” – 1 MCP 335 {*Testimonies for the Church, Vol. 6, 180 (1900)*}

„Dezvoltarea morală mărește capacitatea de înțelegere. – Cu cât omul se apropie de desăvârșirea morală, cu atât sensibilitatea sa devine mai ascuțită, percepția păcatului devine mai acută, iar simpatia sa față de cei suferinzi mai profundă.” – 1 MCP 335 {*The Great Controversy 570 (1911)*}

„Apetitul tocește sensibilitatea percepțiilor. – Răscumpărătorul lumii știa că îngăduința față de poftă a produs slăbiciunea fizică și tocirea sensibilității percepțiilor, astfel încât lucrurile sfinte și veșnice nu au mai putut fi recunoscute și înțelese. El știa că îngăduirea de sine a degradat facultățile morale și că cea mai mare nevoie a omului era convertirea inimii, a minții și a sufletului de la o viață de

îngăduință de sine, la o viață de renunțare și sacrificiu de sine.” – 1 MCP 336 {Letter 158, 1909. (Medical Ministry 264)}

„Păcatele afectează percepția. – Păcatul ne întunecă mintea și ne afectează percepțiile. Pe măsură ce păcatul este curățat din inimile noastre, lumina cunoașterii slavei lui Dumnezeu, reflectată în chipul lui Isus Hristos, care strălucește în paginile Cuvântului Său și este revelată în natură, Îl descoperă pe El din ce în ce mai deplin, ca fiind *«plin de îndurare și milostiv, încet la mânie, plin de bunătate și credincioșie.»*” (Exodul 34:6)

În lumina Sa, noi vom vedea lumina, până când mintea, inima și sufletul sunt schimbate după chipul sfințeniei Sale.” – 1 MCP 336 {The Ministry of Healing 464, 465 (1905)}

„Capacitatea de percepție întunecată. – Mândria, iubirea de sine, egoismul, ura, invidia și gelozia au întunecat capacitatea lor de percepție.” – 1 MCP 336 {Testimonies for the Church, Vol. 2, 605 (1871)}

„Cum a abordat Hristos mintea întunecată de păcat. – Hristos a renunțat la poziția Sa cerească și a coborât printre noi, luând asupra Sa natura umană, pentru ca, astfel, să poată ajunge într-o legătură directă cu neamul omenesc și să-l înalțe din starea decăzută în care se afla. Dar mintea oamenilor devenise atât de întunecată de păcat, însușirile lor intelectuale ajunseseră atât de degradate și capacitatea lor de a înțelege atât de confuză și insensibilă, încât nu au reușit să discearnă caracterul Lui divin, învăluit în natura omenească. Această lipsă de discernământ a oamenilor a constituit un obstacol în calea lucrării pe care Isus dorea s-o realizeze pentru ei; iar pentru a face ca învățătura să aibă efect asupra minții lor, El a fost nevoit să le vorbească pe înțelesul lor.

Amintindu-le despre caracterul Său divin și tainic, Hristos a căutat să orienteze cursul gândurilor lor într-o direcție favorabilă puterii transformatoare a adevărului. Pentru a ilustra adevărul divin, Isus a folosit exemple din natură, cu care ei erau familiarizați. În felul acesta, ogorul inimii lor era pregătit pentru a primi sămânța cea bună. Ascultătorii simțeau că dorințele Lui se identificau cu dorințele lor și că inima Lui tresălta pentru bucuriile lor și se întrista pentru suferințele lor. În același timp însă, vedeau în Isus manifestarea unei puteri și a unei virtuți care depășeau cu mult calitățile celor mai respectați rabini.

Învățăturile lui Hristos erau caracterizate de o simplitate, o demnitate și o putere nemaiîntâlnite de ei până atunci, iar buzele lor rosteau involuntar cuvinte de admirație: *«Niciodată nu a vorbit cineva ca Omul acesta»*. Oamenii îl ascultau cu plăcere și încântare.” – 1 MCP 336, 337 {Testimonies for the Church, Vol. 5, 746, 747 (1889)}

„Mintea poate fi educată să accepte păcatul. – Înainte ca un creștin să comită un păcat vizibil, în inima lui are loc un proces de pregătire, necunoscut celor din jur. Mintea nu cade dintr-o dată din starea de curăție și sfințire, într-o stare degradată, coruptă și imorală. Pentru ca reflectarea chipului lui Dumnezeu să se deformeze, luând un chip nemilos și satanic, este nevoie de timp. Privind, suntem schimbați. Prin îngăduirea gândurilor imorale, omul își poate educa mintea

în așa fel, încât păcatul, care altădată îi era respingător, să devină o plăcere.” – 1 MCP 337, 338 {*Patriarchs and Prophets* 459 (1890)}

„Influența mediului înconjurător. – Pacientul trebuie ajutat să iasă în aer liber. Cu cât va fi ținut mai puțin în spații închise, cu atât îngrijirea de care are nevoie va fi mai redusă. Cu cât mediul în care este îngrijit este mai plăcut, cu atât cazul lui va fi mai plin de speranță. Dacă este închis într-o casă, oricât de elegant ar fi mobilată aceasta, pacientul devine nervos și deprimat. Așezați-l în preajma lucrurilor frumoase ale naturii; duceți-l în locuri în care să poată vedea florile înflorind și să poată auzi cântecul păsărelelor, iar inima lui va izbucni în cântec, în armonie cu cântecele păsărilor. Trupul și mintea îi vor fi alinate. Intellectul lui se va trezi și imaginația îi va fi stimulată, iar mintea lui va fi pregătită să înțeleagă frumusețea Cuvântului lui Dumnezeu.” – 1 MCP 339 {*The Ministry of Healing* 265 (1905)}

„Ce anume trezește capacitățile perceptive. – Când sunt curățite de egoism, inimile ajung în armonie cu mesajele pe care le primesc din partea lui Dumnezeu. Capacitățile lor perceptive sunt trezite, conștiințele lor sunt sensibilizate. Cine se aseamănă se adună. «Cine este din Dumnezeu ascultă cuvintele lui Dumnezeu» (Ioan 8:47).” – 1 MCP 341 {*Testimonies for the Church*, Vol. 5, 696 (1889)}

„Mintea conduce întreaga ființă umană. – Mintea conduce întreaga ființă umană. Toate acțiunile noastre, bune sau rele, își au originea în minte. Mintea este aceea care îi aduce închinare lui Dumnezeu și ne așează în rândul ființelor cerești ... Toate organele trupului se supun minții, iar nervii constituie mesagerii ce transmit ordinele ei către fiecare parte a organismului, coordonând mișcarea acestei mașini vii...

Pentru sănătatea și dezvoltarea plenară a întregului organism, este necesară o activitate armonioasă a tuturor părților constitutive – creier, oase și mușchi.” – 2 MCP 30 {*Special Testimonies on Education* 33, c1897. (*Fundamentals of Christian Education* 426)}

„Energia electrică a creierului. – Energia electrică a creierului, produsă de activitatea minții, vitalizează întregul organism și astfel aduce un aport neprețuit la rezistența față de boli.” – 2 MCP 30 {*Education* 197 (1903)}

„Puțini înțeleg puterea minții asupra trupului. – Puțini înțeleg puterea pe care mintea o are asupra trupului. Multe dintre bolile care afectează omenirea își au originea în minte și nu pot fi vindecate decât prin redobândirea sănătății mintale. Numărul celor care sunt suferinzi din punct de vedere mintal este cu mult mai mare decât ne imaginăm. Tulburările afective produc mulți dispeptici, deoarece necazurile au o influență paralizantă asupra organelor digestive.” – 2 MCP 30 {*Testimonies for the Church*, Vol. 3, 184 (1872)}

„Victime ale unei imaginații bolnave. – Mintea are o influență extrem de puternică asupra sănătății, de aceea este necesar să fie supravegheată. Adesea, imaginația constituie o călăuză greșită și, dacă nu este controlată, conduce la forme severe de boală ce se abat asupra celor întristați [...].

Pentru cei sensibili din punct de vedere psihic, iarna este anotimpul cel mai înspăimântător. Pentru ei este iarnă nu numai afară, ci și înăuntru. Dacă sunt

nevoite să locuiască iarna, zi și noapte, în aceeași încăpere, aceste victime ale imaginației bolnave se încuie în casă și închid ferestrele, gândindu-se că aerul le va afecta plămânii și capul. Imaginația lor este la lucru; ei sunt într-o continuă așteptare a bolii și, într-adevăr, se vor îmbolnăvi. Orice explicație rațională este inutilă pentru a-i face să înțeleagă absurditatea temerilor lor. Nu au dovedit ei că au dreptate? Nu s-au îmbolnăvit ei cu adevărat?

Deși este adevărat că s-au îmbolnăvit, aceasta nu este decât o față a lucrurilor, deoarece au ajuns să se îmbolnăvească tocmai în ciuda tuturor măsurilor de precauție. Sensibili ca niște copii, acești oameni nu sunt în stare să reziste nici unei intemperii; cu toate acestea, ei continuă să-și mențină atitudinea, închizând ferestrele și ușile și înghesuindu-se în jurul sobei pentru a se bucura de propria mizerie.

În mod sigur, ei dovedesc tocmai faptul că stilul de viață pe care îl adoptă nu îi poate vindeca, ci dimpotrivă, le mărește dificultățile. Oare de ce acești oameni nu îngăduie ca propria lor rațiune să le influențeze judecata și să le controleze imaginația? De ce nu încearcă să-și schimbe total modul de viață și, într-o manieră judicioasă, să se străduiască să facă exercițiu fizic în aerul curat de afară?" – 2 MCP 30, 31 {*Testimonies for the Church*, Vol. 2, 523-525 (1870)}

„Efectul amuzamentelor asupra minții. – Amuzamentele excită mintea, dar va urma în mod sigur depresia. În schimb, munca folositoare și exercițiul fizic vor avea o influență cu mult mai benefică asupra minții, vor fortifica mușchii, vor îmbunătăți circulația și se vor dovedi un mijloc foarte eficient pentru redobândirea sănătății.” – 2MCP 276 {*Health Reformer*, martie 1872. (*My Life Today* 150)}

„Mintea împiedică circulația sângelui (sfat adresat unei persoane sensibile). – Dacă în mintea ta este întipărită ideea că o baie generală îți va afecta sănătatea, sugestiile minții vor fi comunicate tuturor nervilor trupului. Nervii controlează circulația sângelui; prin urmare, datorită impresiilor minții, sângele este blocat în vase, iar efectele benefice ale băii se pierd. Toate acestea sunt cauzate de faptul că mintea și voința împiedică circulația liberă a sângelui, care este stimulată și îmbunătățită prin baia generală.

De exemplu, dacă nutrești gândul că o baie te va face să răcești, creierul trimite această informație către nervii din trup, iar vasele sanguine, care se supun voinței, nu-și pot îndeplini rolul, fapt care va produce o reacție negativă ca urmare a băii.” – 2 MCP 31 {*Testimonies for the Church*, Vol. 3, 69, 70 (1872)}

„Nemulțumirea aduce boală. – Ceea ce aduce boala asupra trupului și asupra minții, aproape în toate cazurile, sunt simțămintele de insatisfacție și de nemulțumire. Aceste persoane nu au nici credință în Dumnezeu, nici speranța ce se ridică până dincolo de vâl și este asemenea unei ancore sigure și statornice pentru suflet. Toți cei care au această speranță se vor curăți, după cum El Însuși este curat. Ei sunt eliberați de dorințe tulburătoare, de remușcări și de nemulțumiri; ei nu caută fără încetare motive de supărare și nu se lamentează pentru tot felul de necazuri imaginare. Cu toate acestea, pretutindeni în jur, vedem o mulțime de oameni ce trec prin necazuri și încercări; fiecare pas le este marcat de teamă; ei par să nu găsească

nici o mângâiere, ci își alimentează fără încetare teama, inventând primejdii înspăimântătoare.” – 2 MCP 34 {*Testimonies for the Church, Vol. 1, 566 (1867)*}

„Egoismul, o piedică în calea vindecării. (Vezi capitolul 30, *Egoismul și înălțarea de sine*) – Una dintre cele mai mari piedici în calea vindecării celui bolnav este concentrarea atenției asupra lui însuși. Mulți suferinzi cred că toți cei din jur au obligația de a le acorda simpatia și ajutorul, dar, în realitate, nevoia lor este aceea de a-și îndepărta atenția de la propriile lor persoane și de a începe să se îngrijească de nevoile altora.” – 2 MCP 35 {*MH 256 (1905)*}

„Abateți-vă mintea de la preocuparea față de sine. – Exercițiul fizic va contribui la o mai bună digestie. O plimbare în aer liber, cu capul drept și umerii retrași, și puțin exercițiu fizic după masă vor aduce un mare beneficiu. Mintea va fi abătută de la preocuparea față de sine, spre frumusețile naturii. Cu cât se acordă o mai mică atenție stomacului după masă, cu atât este mai bine. Dacă nutriți o teamă continuă cu privire la faptul că alimentele ar putea să vă facă rău, în modul cel mai sigur, vă vor face rău. Uitați de voi înșivă și gândiți-vă la ceva plăcut.” – 2 MCP 35 {*Testimonies for the Church, Vol. 2, 530 (1870)*}

„Iubirea față de Dumnezeu este esențială pentru sănătate. – Dumnezeu este marele susținător al organismului uman. În grija față de trupurile noastre, noi avem nevoie de cooperarea lui Dumnezeu. Iubirea față de Dumnezeu este esențială pentru viață și sănătate.” – 2 MCP 38 {*Series A Special Testimonies, Series A Nr. 15, p 18, 3 aprilie 1900. (Counsels on Diet and Foods 587)*}

„Sănătatea trupului este importantă pentru sănătatea sufletului. – Noi trebuie să recunoaștem că Dumnezeu este Autorul ființei noastre și faptul că viața pe care ne-a dăruit-o El nu ne-a fost oferită pentru a ne bate joc de ea. Nepăsarea în domeniul obiceiurilor trupesti dezvăluie nepăsarea față de caracterul moral. Sănătatea trupului trebuie să fie considerată esențială pentru creșterea în har și pentru dezvoltarea unui temperament echilibrat.” – 2 MCP 38 {*Ellen G. White Manuscript 113, 1898*}

„Faptele bune conferă sănătate. – Faptele bune constituie o dublă binecuvântare, deoarece datorită lor beneficiază atât cel pentru care sunt realizate, cât și cel care le realizează. Conștiința înfăptuirii binelui este unul dintre cele mai bune medicamente pentru trupul și mintea bolnave. Când mintea este liberă și fericită, datorită simțământului datoriei bine îndeplinite și a satisfacției de a-i face pe alții fericiți, mulțumirea și influența înălțătoare răspândesc un suflu nou de viață în întreaga ființă.” – 2 MCP 39 {*The Ministry of Healing 257 (1905)*}

„Trupul este mediul în care se manifestă mintea și sufletul. – Trupul este cel mai important instrument prin intermediul căruia mintea și sufletul se dezvoltă în vederea zidirii caracterului. De aceea, vrăjmașul sufletelor își orientează ispitele în așa fel, încât să slăbească și să degradeze puterile trupului. Succesul lui în acest domeniu conduce adesea la supunerea întregii ființe în fața răului. Dacă nu sunt subordonate conducerii însușirilor superioare ale ființei, înclinațiile naturii noastre trupesti ne vor duce în mod sigur la ruină și moarte. Trupul trebuie supus însușirilor superioare ale ființei. Pasiunile trebuie să fie conduse de voință, iar aceasta trebuie să se afle sub controlul lui Dumnezeu.

Însușirile nobile ale rațiunii, sfințite prin harul divin, sunt menite să dețină conducerea vieții.

Capacitatea intelectuală, rezistența fizică și lungimea vieții depind de niște legi neschimbătoare. Prin ascultarea față de aceste legi, omul poate fi biruatorul propriului lui sine, biruatorul propriilor lui înclinații, biruatorul *„căpeteniilor, al domniilor, al stăpânirilor întinericului acestui veac’ și al „duhurilor răutății care sunt în locurile cerești”*” (Efeseni 6:12) – 2 MCP 40 {*Prophets and Kings*, 488, 489 (1917)}

„Adevărul are o putere liniștitoare. – Puterea liniștitoare a adevărului înțeles, trăit și respectat cu consecvență în toate privințele are atâta valoare pentru cei care suferă, încât nici o limbă omenească nu o poate descrie. Înfrățiți fără încetare înaintea ochilor celor suferinzi compasiunea și duiosia lui Hristos; treziți în conștiința lor încrederea în puterea Lui de a vindeca boala; conduceți-i la credința în Cel ce este Marele Vindecător și veți salva un suflet și, adesea, o viață.” – 2 MCP 43 {*Letter 69, 1898. (Medical Ministry 234, 235)*}

„Întristarea epuizează puterile vieții. – Tristețea, teama, nemulțumirea, regretul, simțământul vinovăției, neîncrederea, toate tind să epuizeze puterile vieții și să favorizeze decăderea și moartea ... Curajul, speranța, credința, simpatia și iubirea conferă sănătate și prelungesc viața.” – 2 MCP 92 {*The Ministry of Healing 41 (1905)*}

„Întristarea împiedică circulația sanguină. – Întristarea împiedică circulația sângelui și activitatea nervilor și încetinește acțiunea ficatului. Ea afectează digestia și nutriția și tinde să epuizeze resursele interioare ale întregului organism.” – 2 MCP 92 {*Letter 1, 1883*}

„Întristarea nu poate repara nici măcar un singur rău. – Tristețea și teama nu numai că nu pot repara nici măcar un singur rău, dar pot produce mari daune. Pe de altă parte, speranța și voioșia luminează căile altora și sunt *«viață pentru cei ce le găsesc și sănătate pentru tot trupul lor»*.” (Proverbele 4:22) – 2 MCP 92 {*Signs of the Times, 12 februarie 1885. (The Adventist Home 431)*}

„Un antidot pentru întristare. – Dumnezeu a pregătit un balsam alinător pentru fiecare rană. Există un balsam în Galaad, există un medic acolo. Nu ați dori să studiați Scripturile, așa cum nu le-ați mai studiat niciodată până acum? Căutați pe Domnul, ca să primiți de la El înțelepciune pentru orice situație de criză. Implorați-L să vă descopere calea prin care să ieșiți din orice necaz și modul în care să aplicați, pentru situația voastră, făgăduințele vindecătoare ce au fost scrise în Cuvântul Lui.

În acest fel, vrăjmașul nu va mai găsi nici o cale de a vă conduce la necredință și lamentare, ci veți avea în schimb speranța și curajul în Domnul. Duhul Sfânt vă va dăruia un discernământ clar, ca să înțelegeți și să vă însușiți orice binecuvântare care să lucreze asemenea unui antidot al întristării, asemenea unei atingeri vindecătoare pentru orice picătură de amărăciune pe care trebuie să o sorbiți. Fiecare picătură de amărăciune va fi amestecată cu dragostea lui Isus, iar în locul nemulțumirii și lamentării, veți înțelege că harul și iubirea lui Isus sunt în așa

fel amestecate cu întristarea, încât aceasta se va transforma într-o bucurie sfântă și liniștită.” – 2 MCP 98 {*Letter 65a, 1894. (Selected Messages, Book two 273, 274)*}

„Cauza suferințelor trupești și mintale. – Ceea ce aduce boala asupra trupului și a minții, aproape în toate cazurile, sunt simțămintele de insatisfacție și resentimentele încărcate de nemulțumire. Asemenea oameni trăiesc fără Dumnezeu și fără nădejdea care străbate dincolo de vâl și care este asemenea unei ancore sigure și statornice pentru suflet. Toți cei ce nutresc această nădejde se sfințesc, după cum El este sfânt. Ei sunt eliberați de dorințe nestăpânite, de remușcări și de nemulțumire; ei nu caută fără încetare răul și nu se plâng de necazuri imaginare. Adesea, întâlnim mulți oameni care trec înainte de vreme prin timpul de încercare; teama este întipărită aproape în toate trăsăturile chipului lor; ei par să nu descopere nici o mângâiere, dar caută neîncetat să găsească motive de spaimă și îngrijorare.” – 2 MCP 109, 110 {*Testimonies for the Church, Vol. 1, 566 (1867)*}

„O definiție a credinței. – Credința care duce la mântuire trebuie să fie învățată. Definiția acestei credințe în Isus Hristos poate fi exprimată în câteva cuvinte: ea este un act al sufletului, prin care întreaga ființă umană se așează la dispoziția supravegherii și călăuzirii Domnului Isus Hristos. Sufletul rămâne în Hristos și Hristos rămâne în el, ca Domn suprem, prin credință. Credinciosul își consacră sufletul și trupul lui Dumnezeu și poate declara în deplină siguranță: Hristos este în stare să păzească în ziua încercării ceea ce I-am încredințat. Toți cei ce vor proceda astfel vor fi salvați pentru viața veșnică. Ei vor avea asigurarea că sufletul lor, spălat în sângele lui Hristos și îmbrăcat în neprihănirea Lui, este deosebit de prețios în ochii lui Isus. Gândurile și speranțele noastre sunt îndreptate spre a doua venire a Domnului nostru. Aceasta este ziua în care Judecătorul întregului pământ va răsplăti încrederea poporului Lui.” – 2 MCP 164 {*Ellen G. White Manuscript 6, 1889*}

„Alte definiții. – Prin credință, noi primim harul lui Dumnezeu, dar credința nu este în ea însăși mântuitorul nostru. Ea nu reprezintă un merit, ci este doar mâna pe care o întindem spre Domnul Hristos pentru a primi meritele Lui.” – 2 MCP {*The Desire of Ages 175 (1898)*}

„Credința este manifestarea încrederii în Dumnezeu – încrederea că El ne iubește și știe ce este cel mai bine pentru noi. Astfel, ea ne determină să alegem voința Lui în locul propriei noastre voințe. Credința acceptă înțelepciunea lui Dumnezeu, în locul propriei noastre înțelepciuni; puterea Lui, în locul propriei noastre slăbiciuni; neprihănirea Lui, în locul propriei noastre păcătoșenii. Viețile noastre și întreaga noastră ființă îi aparțin Lui; credința recunoaște faptul că Dumnezeu este Proprietarul nostru și acceptă binecuvântările primite. Adevărul, demnitatea și puritatea au fost considerate secretele succesului vieții. Iar credința este tocmai aceea care ne face posesorii acestor principii.” – 2 MCP 164, 165 {*Education 253 (1903)*}

„Credința are o capacitate discriminatorie. – Credința constituie instrumentul prin care sunt întipărite în minte atât adevărul, cât și eroarea. Adevărul sau eroarea sunt acceptate de minte prin intermediul unui act intelectual similar, dar deosebirea constă în alegerea noastră de a crede, fie Cuvântul lui

Dumnezeu, fie spusele omenеști. Când Domnul Hristos i S-a descoperit în mod personal lui Pavel și când Pavel a fost convins că Îl persecuta pe Isus, în persoana sfinților Lui, el a acceptat adevărul așa cum era el în Isus. În mintea și în caracterul lui s-a manifestat o putere transformatoare, iar Pavel a deveni un om nou în Isus Hristos. El a primit adevărul în totalitate, astfel încât nici pământul, nici locuința morților nu ar fi putut zgudui credința lui.” – 2 MCP 173 {*Signs of the Times*, 5 iunie 1893. (*Selected Messages, Book one* 346)}

„**Credința este un vindecător puternic.** – Credința este la fel de puternică precum moartea. Dacă cel bolnav poate fi ajutat să-și îndrepte privirile spre Marele Vindecător, în credință, vom asista la rezultate uimitoare. Credința va aduce viață trupului și sufletului.” – 2 MCP 173 {*The Ministry of Healing* 62 (1905)}

„**Mintea să fie educată în vederea exercitării credinței.** – Credința lucrează prin iubire și curăță sufletul de orice formă de egoism. Astfel, sufletul ajunge desăvârșit în iubire. Dacă, prin sângele prețios al Domnului nostru Hristos, am descoperit harul și mila, cum putem fi atât de lipsiți de duioșie, bunătate și milă? «*Prin har ați fost mântuiți, prin credință.*» (Efeseni 5:8) În loc de a cultiva îndoiala, suspiciunea și gelozia, mintea trebuie să fie educată în vederea exercitării credinței. Noi suntem prea înclinați să considerăm piedicile ca fiind niște imposibilități.

A avea credință în făgăduințele lui Dumnezeu, a înainta prin credință, străduindu-ne în mod insistent să nu ne lăsăm conduși de împrejurări, constituie o lecție greu de învățat. Dar, chiar dacă este greu de învățat, fiecare copil al lui Dumnezeu trebuie să învețe această lecție, iar aceasta constituie o necesitate imperativă. Harul lui Dumnezeu, dăruit prin Hristos, trebuie să fie cultivat în orice împrejurare, deoarece el ne-a fost dăruit ca singură cale de a ne apropia de tronul lui Dumnezeu. Credința în cuvintele lui Dumnezeu, rostite de Domnul Hristos, care era învăluit în stâlpu de nor, ar fi putut să-i înzestreze pe copiii lui Israel cu puterea de a înregistra un progres zilnic în experiența înnoirii caracterului lor. Ceea ce a făcut ca istoria lor să fie atât de labilă și plină de tulburări a fost tocmai lipsa lor de credință în Dumnezeu.” – 2 MCP 166, 167 (*Ellen G. White Manuscript* 43, 1898)

„**Credința și încumetarea.** – Unii au pretins că au o mare credință în Dumnezeu, daruri deosebite și răspunsuri speciale la rugăciunile lor, deși nu puteau prezenta nici un fel de dovezi în susținerea pretenției lor. Ei au confundat credința cu încumetarea. Rugăciunea rostită cu credință nu rămâne niciodată fără răspuns, dar a pretinde că răspunsul a fost întotdeauna exact cel așteptat este o încumetare arogantă.” – 2 MCP 167 {*Testimonies for the Church, Vol. 1*, 231 (1861)}

„**Încumetarea este o contrafacere a lui Satana.** – Credința nu se asociază cu încumetarea sub nici o formă. Doar cel care deține adevărata credință este în siguranță împotriva ispitei încumetării, deoarece încumetarea este contrafacerea lui Satana pentru credință. Credința apelează la făgăduințele lui Dumnezeu și evidențiază roadele ascultării. Încumetarea apelează de asemenea la făgăduințele lui Dumnezeu, dar le folosește în același mod în care le-a folosit și Satana, și anume pentru a scuza neascultarea.

Credința i-ar fi determinat pe primii noștri părinți să aibă încredere în iubirea lui Dumnezeu și să respecte poruncile Lui. Încumetarea i-a condus la încălcarea Legii Sale, crezând, în același timp, că marea Lui iubire îi va scăpa de consecința păcatului lor. A cere favoarea Cerului, fără a îndeplini condițiile în virtutea cărora harul urmează a fi oferit, nu înseamnă credință. Credința veritabilă se întemeiază pe făgăduințele și prevederile Scripturii.” – 2 MCP 167 {*The Desire of Ages* 126 (1898)}

„Credința și sentimentul sunt lucruri diferite. – Credința și sentimentul sunt tot atât de diferite, precum este estul de vest. Credința nu este dependentă de sentimente. Noi trebuie să ne consacram lui Dumnezeu în fiecare zi și să credem că Domnul Hristos înțelege și acceptă jertfa noastră, fără să ne cerceteze ca să vadă dacă trăim acea intensitate a sentimentelor despre care noi credem că ar trebui să corespundă credinței noastre. Nu avem noi asigurarea că Tatăl nostru cerească dorește să ofere Duhul Sfânt celor ce I-L cer prin credință, mai mult decât doresc părinții să ofere daruri bune copiilor lor? Trebuie să înaintăm ca și când am fi auzit deja, din partea Aceluia ale cărui făgăduințe nu rămân niciodată neîmplinite, un răspuns la fiecare rugăciune pe care o înălțăm spre tronul lui Dumnezeu. Chiar și atunci când suntem cuprinși de tristețe, avem privilegiul de a lăsa ca inimile noastre să cânte înaintea lui Dumnezeu. Când procedăm astfel, norii care ne înconjoară vor fi risipiți și, străpungând vălul de umbre și întuneric, ne vom scălda în lumina limpede a prezenței Sale.” – 2 MCP 170 {Ellen G. White *Manuscript* 75, 1893. (*Our High Calling* 120)}

„Acțiunea armonioasă a tuturor capacităților. – Activitatea armonioasă și sănătoasă a tuturor capacităților trupului și minții conduce la fericire; cu cât aceste capacități sunt mai dezvoltate și mai înnobilate, cu atât fericirea este mai nealterată și pură.” – 2 MCP 271 {*Review and Herald* 29 iulie 1884. (*Counsels on Health* 51)}

„Înfăptuirea binelui stimulează sistemul nervos. – Fiecare rază de lumină răspândită asupra altora se va reflecta asupra propriei noastre inimi. Toate cuvintele înțeleghătoare și amabile adresate celui întristat, toate faptele care ușurează poverile celui oprimat și toate darurile care contribuie la împlinirea nevoilor semenilor noștri, înfăptuite spre slava lui Dumnezeu, vor aduce o binecuvântare asupra celui ce dăruiește. Cei care lucrează în felul acesta respectă legea cerului și se vor bucura de aprecierea cerului. Plăcerea de a face bine altora răspândește o atmosferă sufletească ce înviorează sistemul nervos, îmbunătățește circulația sângelui și determină sănătatea mintală și fizică.” – 2 MCP 271, 272 {*Testimonies for the Church*, Vol. 4, 56 (1876)}

„Gândirea corectă este unica sursă de siguranță. – Unica sursă de siguranță a unui suflet constă într-o gândire corectă. «Ceea ce gândește omul în inima lui, aceea este el.» (Proverbele 23:7 KJV). Puterea stăpânirii de sine se dezvoltă prin exercitare. Ceea ce pare dificil la început devine ușor printr-o repetare constantă, până când gândurile și acțiunile corecte devin o obișnuință. Dacă vrem, ne putem îndepărta de tot ce este ieftin și inferior și ne putem ridica la

un standard mai înalt; noi putem fi respectați de oameni și iubiți de Dumnezeu.” – 2 MCP 294 {*The Ministry of Healing* 491(1905)}

„Dezvoltarea unei atitudini pozitive. – Energia și atitudinea pozitivă, fermitatea și puterea care s-au manifestat în caracterul Domnului Hristos trebuie să se dezvolte în caracterul nostru, prin intermediul aceleiași discipline suportate de El și harul pe care l-a primit Isus se află la dispoziția noastră.” – 2 MCP 294 {*The Desire of Ages* 73 (1898)}

„Mulțumirea sufletească favorizează sănătatea. – Nimic nu tinde să promoveze mai bine sănătatea trupului și a sufletului decât un spirit de mulțumire și laudă la adresa lui Dumnezeu. A rezista melancoliei, simțămintelor și gândurilor de nemulțumire constituie o datorie imperativă – tot atât de mare precum este aceea de a ne ruga.” – 2 MCP 418 {*The Ministry of Healing* 251 (1905)}

„Transformarea începe cu gândirea. – Cuvintele «*Vă voi da o inimă nouă*» (Ezechiel 36:26), înseamnă «*Vă voi da o minte nouă*». Această schimbare a inimii este întotdeauna însoțită de o concepție clară cu privire la datoria creștină și de înțelegere a adevărului. Limpezimea concepțiilor noastre cu privire la adevăr va fi proporțională cu înțelegerea Cuvântului lui Dumnezeu.” – *Counsels to Parents, Teachers, and Students* 452 (1913)

„Pentru a ne folosi în mod corect puterile gândirii, avem nevoie de transformarea produsă de harul lui Dumnezeu. Putem gândi rău, putem continua să ne îndreptăm gândurile asupra unor lucruri discutabile, dar ce folos am avea? Întreaga noastră experiență este modelată de lucrurile pe care le privim. Dar, privind la Isus, suntem schimbați în asemeneaa cu El. Slujitorul lui Dumnezeu caută un obiectiv spre care să privească. Ochii sunt sfințiți, urechile sunt sfințite, iar cei care își vor închide ochii și urechile față de rău vor fi schimbați.” – 2 MCP 298 (*Ellen G. White Manuscript* 17, 1894).

Acela căruia îi predați mintea (lui Dumnezeu sau Satanei), vă va fi stăpân și de el veți asculta. Pe acela de care veți asculta, pe acela îl veți urma. Pe acela pe care îl veți urma, caracterul lui îl veți copia. Cu acela, cu care vă asemănați la caracter, vă veți petrece veșnicia. Pe cine alegeți? Pe Dumnezeu sau pe Satan?

„Și dacă nu găsiți cu cale să slujiți Domnului, alegeți astăzi cui vreți să slujiți: sau dumnezeilor cărora le slujeau părinții voștri dincolo de Râu sau dumnezeilor Amoriților în a căror țară locuiți. Cât despre mine, eu și casa mea vom sluji Domnului.” (Iosua 24:15)

CU DOMNUL ISUS PRIN VALEA UMBREI MORȚII

Prin moartea Dumnezeuului infinit, în persoana Domnului Isus Hristos, Dumnezeu a împăcat cu Sine atât planeta noastră, cât și celelalte lumi din Univers.

„Căci Dumnezeu a vrut ca toată plinătatea să locuiască în El și să împace totul cu Sine prin El, atât ce este pe pământ cât și ce este în ceruri, făcând pace, prin sângele crucii.” (Coloseni 1:19-20)

În cele ce urmează, vrem să facem cunoștință cu Domnul Isus Hristos, Fiul lui Dumnezeu și Fratele nostru mai mare. Pentru aceasta, ne vom folosi de Biblie, Cartea Cărților, care ne vorbește despre Domnul Isus Hristos și ni-L prezintă și ca pe un Mare Medic, vrednic de încredere. El este și rămâne vrednic de încredere, chiar și atunci când știința rămâne mută, fără soluții, în împrejurările disperate în care poate ajunge ființa umană, în fața bolilor urâcioase care năpăstuiesc omul și care, în multe cazuri, sunt considerate de știința medicală ca fiind incurabile.

O întâmplare, grăitoare în acest sens, ne este relatată în Evanghelia după Marcu, în cap. 5:21-43: *„După ce a trecut Isus iarăși de cealaltă parte, cu corabia, s-a adunat mult norod în jurul Lui. El stătea lângă mare. Atunci a venit unul din fruntașii sinagogii, numit Iair. Cum L-a văzut, fruntașul s-a aruncat la picioarele Lui și I-a făcut următoarea rugămintă stăruitoare: «Fetița mea trage să moară; rogu-Te, vino de-Ți pune mâna peste ea, ca să se facă sănătoasă și să trăiască.» Isus a plecat împreună cu el. Și după El mergea mult norod și-L îmbulzea. Și era o femeie, care de doisprezece ani avea o scurgere de sânge. Ea suferise mult de la mulți doctori; cheltuisese tot ce avea și nu simțise nici o ușurare; ba încă îi era mai rău. A auzit vorbindu-se despre Isus, a venit pe dinapoi prin mulțime, și s-a atins de haina Lui. Căci își zicea ea: «Dacă aș putea doar să mă ating de haina Lui, mă voi tămădui.» Și îndată, a secat izvorul sângelui ei. Și a simțit în tot trupul ei că s-a tămăduit de boală. Isus a cunoscut îndată că o putere ieșise din El; și, întorcându-Se spre mulțime, a zis: «Cine s-a atins de hainele Mele?» Ucenicii I-au zis: «Vezi că mulțimea Te îmbulzește și mai zici», «Cine s-a atins de Mine?». El Se uita de jur împrejur să vadă pe cea care făcuse lucrul acesta. Femeia, înfricoșată și tremurând, căci știa ce se petrecuse în ea, a venit de s-a aruncat la picioarele Lui și I-a spus tot adevărul. Dar Isus i-a zis: «Fiică, credința ta te-a mântuit; du-te în pace și fii tămăduită de boala ta». Pe când vorbea El încă, iată că vin niște oameni de la fruntașul sinagogii, care-i spun: «Fiica ta a murit; pentru ce mai superi pe Învățătorul?». Dar Isus, fără să țină seamă de cuvintele acestea, a zis fruntașului sinagogii: «Nu te teme, crede numai!». Și n-a îngăduit nimănui să-L însoțească, afară de Petru, Iacov și Ioan, fratele lui Iacov. Au ajuns la casa fruntașului sinagogii. Acolo Isus a văzut o zarvă și pe unii care plângeau și se tânguiau mult. A intrat înăuntru și le-a zis: «Pentru ce faceți atâta zarvă și pentru ce plângeți? Copila n-a murit, ci doarme». Ei își băteau joc de El. Atunci, după ce*

i-a scos afară pe toți, a luat cu El pe tatăl copilei, pe mama ei și pe cei ce-L însoțiseră și a intrat acolo unde zăcea copila. A apucat-o de mână și i-a zis: «Talita cumi», care, tâlmăcit, înseamnă: «Fetișo, scoală-te, îți zic!». Îndată fetița s-a sculat și a început să umble; căci era de doisprezece ani. Ei au rămas încremeniți. Isus le-a poruncit cu tărie să nu știe nimeni lucrul acesta; și a zis să dea de mâncare fetiței.»

Experiența lui Iair este o excelentă lecție pentru noi, întrucât ea ne prezintă câteva învățături vrednice de a fi studiate și aplicate în viața noastră.

În primul rând, să avem curajul să ne adresăm lui Isus pentru toate frământările, necazurile, durerile și bolile noastre. Să urmăm sfatul simplu al apostolului Petru: „*Și aruncați asupra Lui toate îngrijorările voastre, căci El Însuși îngrijește de voi.*” (1 Petru 5:7)

Să-L căutăm pe El, ca pe cel mai bun Prieten și Sfătuitor, Acela care niciodată nu este luat prin surprindere de problemele noastre, care știe să consilieze cel mai bine pe cel năpăstuit de necaz. Dacă ne simțim înrobiți de boală, de vicii, de patima fumatului, a băuturii, a drogurilor, a pornografiei sau de oricare alt obicei nesănătos, să-L alegem pe El, să venim la El, să ne predăm Lui pe deplin. Este privilegiul nostru să experimentăm, în mod personal, eliberarea din robie. În schimbarea care se produce în noi, ca urmare a trăirii practice a principiilor sănătoase de viață recomandate de Domnul Isus, a predării depline în brațele Sale, se află simțământul celei mai înalte libertăți.

Să nu facem ca și călătorul care, istovit de cale, stă în drum, cu rucsacul greu, atârându-i în spate, făcând semn cu mâna șoferilor care treceau cu mașina, în speranța că vreunui i se va face milă de El și-l va lua. După o vreme de așteptare, în fața lui oprește o mașină. Șoferul îl invită să urce, asigurându-l că-l va duce la locul de destinație. Bietul călător urcă în mașină, dar rămâne cu rucsacul în spate. La invitația șoferului de a pune jos rucsacul, călătorul i se adresează cu cuvintele: „Nu este de ajuns că m-ați luat pe mine ? ...”

De câte ori nu facem și noi la fel. Ne plecăm în rugăciune, îi spunem Domnului necazurile noastre, iar când ne ridicăm de la rugăciune, rămânem tot cu poverile în suflet, continuând a ne îngrijora de problemele noastre.

Când venim la Isus cu ceea ce ne tulbură, când Îi prezentăm și vrem să-I încredințăm spre rezolvare cazul nostru, să fim pe deplin încredințați că El nu ne uită și nici nu tratează cu superficialitate criza prin care trecem.

Nu trebuie să venim la El cu planuri gata făcute, cerându-i doar ca El să-și pună aprobarea pe ele. Din nefericire, suntem tentați să venim la El în acest mod, cu planul gata făcut: știm care este metoda terapeutică cea mai bună pentru a fi vindecați, știm și am decis cine să ne fie tovarășul de viață, știm cât timp mai putem flirta cu păcatul, știm ...

Adeseori, uităm că, venind la Dumnezeu cu planurile noastre, avem totuși de-a face cu Dumnezeu: „*Căci gândurile Mele nu sunt gândurile voastre și căile voastre nu sunt căile Mele, zice Domnul. Ci, cât sunt de sus cerurile față de*

pământ, atât sunt de sus căile Mele față de căile voastre și gândurile Mele față de gândurile voastre." (Isaia 55:8-9)

Trebuie să fim dispuși și gata să acceptăm răspunsul și soluțiile Lui la rugăciune, chiar dacă acesta și acestea înseamnă să renunțăm la planul nostru. Să ne amintim de acele momente de criză pe care Domnul Isus le-a trăit în grădina Ghetsimani, momente care au constituit preludiul suferințelor și al morții de pe Golgota. Aproape doborât de povara păcatelor noastre, la care El n-a contribuit cu nimic, Isus se adresează Tatălui cu rugămintea: „*El zicea: «Ava, adică: Tată, Ție toate lucrurile Îți sunt cu putință; depărtează de la Mine paharul acesta! Totuși, facă-se nu ce voiesc Eu, ci ce voiești Tu».*" (Marcu 14:36)

De dragul nostru, El a ales totuși să bea până la fund cupa amarului și a durerii, pentru a ne putea oferi în dar mântuirea, la care noi n-am contribuit cu nimic.

„*Totuși, facă-se nu ce voiesc Eu, ci ce voiești Tu*" trebuie să fie nu doar rostirea firească a buzelor noastre, ci dorința profundă, sfințită, a inimii noastre.

Relatarea biblică ne spune că Iair, unul din fruntașii sinagogii, a venit la Isus, s-a aruncat la picioarele Lui, prezentându-I îngrijorat cazul fetei lui și solicitându-L cu rugămintea stăruitoare: „*Fetița mea trage să moară; rogu-Te vino de-Ți pune mâinile peste ea ca să se facă sănătoasă și să trăiască.*"

Atitudinea lui Isus față de cererea lui Iair, demonstrează cât de mult îl iubea Isus pe Iair. Isus nu-l mustră pentru faptul că el a venit cu planul gata făcut, pentru recuperarea fetei lui. Cuvântul inspirat ne spune că Isus a plecat împreună cu Iair, cu ucenicii și gloata ce-L însoțea.

În desfășurarea evenimentelor care au urmat rugăminții stăruitoare a lui Iair, Isus nu a pierdut ocazia de a-i învăța pe Iair, pe ucenici, pe oamenii contemporani Lui, dar și pe noi cei de astăzi, excelenta **lecție a încrederii**.

Inima de tată a lui Iair era foarte preocupată și îngrijorată de soarta fetei lui. Din relatarea lui Iair, reținem că era vorba de o urgență medicală sau chirurgicală: „*Fetița mea trage să moară*". Salvarea unui pacient aflat într-o stare critică, de urgență, depinde de promptitudinea, de profesionalismul doctorului, ca și de mijloacele terapeutice din dotare. Iar atunci când sunt mai multe cazuri de urgențe, toate solicitând intervenția rapidă a medicului, rezolvarea lor depinde de abilitatea medicului de a evalua urgențele și de a stabili o ordine a priorităților. Orice întârziere în atitudinea și comportamentul medicului față de o urgență, poate să aibă pentru pacient consecințe grave, uneori iremediabile.

Isus, împreună cu Iair, ucenicii și gloata ce-L acompania, se deplasau încet, pe jos, spre casa lui Iair, oprindu-se din loc în loc, pentru a alina durerile vreunui suferind sau pentru a spune un cuvânt de mângâiere pentru un suflet tulburat.

Putem să ni-l imaginăm pe Iair ca pe un părinte care, având în vedere starea gravă a copilului pe care l-a lăsat acasă, număra fiecare secundă, socotind-o foarte importantă pentru salvarea fetei. Cu siguranță că opririle lui Isus îl tensionau. Ar fi vrut să-I spună lui Isus: „Fii atent, Maestre, că întârziem. Copilul e grav bolnav." Poate l-o fi spus. Dar nu înțelegea atitudinea și comportamentul lui Isus.

Deplasarea spre casa lui Iair este întreruptă de atitudinea bizară, de neînțeles, a Domnului Isus, care pune o întrebare, probabil etichetată de mulți ca fiind o stupiditate: „*Cine s-a atins de hainele Mele?*”.

Întrebarea a stârnit nedumerirea ucenicilor, care, neînțelegând cuvintele Maestrului, I-au răspuns: „*Vezi că mulțimea te îmbulzește și mai zici «Cine S-a atins de Mine?»*”.

Era adevărat că, fiind însoțit de atâta popor, nu se putea să nu fie atins de cei din jur și, cu siguranță că a fost atins. Dar remarca lui Isus avea o semnificație profundă. Atingerea la care făcea referire Isus era una cu totul și cu totul specială.

Din relatarea biblică din Marcu 5:23-34, aflăm că o femeie, oarecare, suferea de doisprezece ani de o scurgere de sânge. În limbajul tehnic medical de astăzi, am spune că, probabil, era vorba de o metroragie, pe fondul unui fibrom sau cancer uterin sau o altă suferință. Biblia spune în versetul 26 că: „*Ea suferise mult de la mulți doftori; cheltuiuse tot ce avea și nu simțise nici o ușurare; ba încă îi era mai rău.*” Fără să fim malițioși, trebuie să recunoaștem că experiența femeii cu doctorii nu era singulară nici atunci și nu este nici astăzi.

În mod cert că și Iair, până a ajunge la Isus cu cazul disperat al fetei lui, n-a stat nepăsător față de copilul lui, ci a consultat medicii contemporani lui. Și fiind unul din fruntașii sinagogii, nu s-a adresat oricărui medic, ci somităților timpului. Dar ... în cele din urmă, a venit la Isus.

De ce n-o fi venit de la început la Isus? Poate pentru că Isus era umilul nazarinean, fiul tâmplarului din Nazaret, cum obișnuiau să-L numească unii din contemporanii Lui. Iar el, fruntașul! Poate pentru că în compania lui Isus erau văzuți mereu cei păcătoși, hoții, criminalii, tâlharii, vameșii, curvarii, scursura societății, cei care nu reprezentau nimic pentru mai marii timpului. Aceasta era societatea lui Isus, iar gurile rele ale timpului, fariseii, care cu o anumită ocazie au surprins o asemenea scenă relatată în Matei 9:10 „*Pe când ședea Isus la masă, în casă, iată că a venit o mulțime de vameși și păcătoși și au șezut la masă cu El și cu ucenicii Lui.*”, s-au adresat indignați ucenicilor: „*Pentru ce mănâncă Învățătorul vostru cu vameșii și cu păcătoșii?*” (Matei 9:11)

La această întrebare, Isus, care i-a auzit, le-a răspuns: „*Nu cei sănătoși au nevoie de doctor, ci cei bolnavi.*” (Matei 9:12)

Și totuși, Isus, prietenul păcătoșilor și al celor bolnavi, era Fiul lui Dumnezeu.

El este și Prietenul și Mântuitorul meu personal, Maestrul meu și al tuturor doctorilor.

Iubite cititor, El poate fi și Prietenul tău, Mântuitorul tău personal și Doctorul tău personal. El poate fi toate acestea și mai mult decât atât, dacă îi deschizi ușa inimii tale, dacă te predai Lui pe deplin. Dacă vrei să fii cu adevărat liber, primește-L pe El, ca pe Cel dintâi și Cel mai bun din tot ce poate exista.

Alege-L pe El! Astăzi! Acum!

Femeia, bolnavă de doisprezece ani, n-a pierdut ocazia, poate unică, de a-și găsi vindecarea. În simplitatea ei, ea și-a făcut un plan, care ar părea ridicol pentru

lumea noastră, în general, și pentru cea medicală, în special. Strategia ei simplă, ca și rezultatele obținute, ne sunt redată în versetele 27-29.

Ea era o femeie oarecare, o bolnavă care nu reținea atenția nimănui, în mod deosebit. Dar atingerea ei de hainele lui Isus nu era o atingere oarecare. De aceea, a și reținut atenția Domnului Isus. Mulți s-au atins de hainele Lui cu acea ocazie. Dar atingerea femeii bolnave era **atingerea credinței**. Rezultatul? Minunea s-a produs. Și acest fapt nu a trecut neobservat de Isus: „*Dar Isus i-a zis: «Fiică, credința ta te-a mântuit; du-te în pace și fii tămăduită de boala ta.»*” (Marcu 5:34)

El a întârziat, aparent, în rezolvarea urgenței lui Iair și a imortalizat această experiență a femeii, pentru Iair, pentru ucenici, pentru gloată, pentru mine, pentru tine și pentru toți acei care vor trăi până la sfârșitul timpului de har.

„*Și credința este o încredere neclintită în lucrurile nădăjduite, o puternică încredințare despre lucrurile care nu se văd.*” (Evrei 11:1)

„*El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:3).

De o asemenea credință avea nevoie Iair. Credința care face ca toate făgăduințele lui Dumnezeu să devină realități prezente.

Pentru moment, Iair n-a înțeles nimic din cele petrecute. Era complet derutat. De ce oare era Isus, cel puțin aparent, atât de nepăsător față de cazul său? De ce s-a oprit să-și piardă timpul cu femeia bolnavă de 12 ani, caz care, în comparație cu cazul fetei lui, nu putea fi considerat o urgență? De ce toate acestea? De ce? De ce? De ce ... ?

Oare noi am trecut vreodată printr-o criză sau încercare sau boală, când ni s-a părut că Dumnezeu nu a înțeles că tocmai atunci era timpul să intervină pentru rezolvarea problemei noastre?

Oare ne-am ridicat vreodată din groapa deznădejdiei, a descurajării și a durerii, strigând către El: „Ce faci Doamne? De ce nu-mi răspunzi rugăciunii? De ce întârzi?”

În asemenea situații este necesar să ne oprim o clipă și să medităm la Acela care declară despre Sine: „*Eu sunt Alfa și Omega.*” (Apocalipsa 1:8)

Trebuie să fim conștienți că Dumnezeu nu este ca un aparat automat pe care-l programezi pentru ceva, apeși pe buton și-ți desfășoară programul. Oricât de mult ne-am ruga lui Dumnezeu pentru ceva, nu-L putem convinge să ne dea sau să facă pentru noi ceva, dacă acel ceva nu este spre binele nostru suprem.

Domnul are în vedere, nu doar să ne scoată din abisurile păcatului, ci asemenea prelucrării diamantului, El vrea să fim șlefuiți și pregătiți ca pietre prețioase pentru Împărăția Lui. Orice păcat și iubirea de păcat trebuie să fie îndepărtată.

Poate că cel mai răspândit păcat al tuturor timpurilor este păcatul încrederii în sine, pe care societatea în care trăim îl încurajează în oameni, în general, și în tineri, în mod special.

Măcar în ceasul durerii, să ne amintim că Isus, în vreme ce poartă de grijă unui Univers întreg, de la firicelul de iarbă și vrabia neînsemnată, la cele mai complexe mecanisme intergalactice, are timp să se ocupe și de problemele noastre,

oricât de complicate ar fi ele. Să avem încredere deplină și să venim la El și-n vremuri bune, mulțumindu-I și împărtășindu-I bucuriile noastre, iar în vremuri grele, încredințându-I problemele noastre, durerea și necazul nostru.

Isus, Maestrul tuturor doctorilor, Și-a luat timp și pentru femeia bolnavă de doisprezece ani, dar și pentru Iair, chiar dacă topul priorităților Lui sau evaluarea urgențelor medicale sau chirurgicale și ordinea rezolvării lor, din perspectiva Lui, erau diferite de cele ale lui Iair.

În timp ce femeia trăia din plin bucuria vindecării, iar Isus remarcă în fața mulțimii credința femeii în El, ca mijloc de vindecare, într-un alt plan, Iair avea să trăiască clipe de groază, de prăbușire interioară, atunci când, câțiva oameni, i-au adus vestea morții fiicei lui.

Odată cu această veste tristă, oamenii i-au sugerat și ce atitudine se impunea în acele momente: „*Fiica ta a murit, pentru ce mai superi pe Învățătorul?*” (Marcu 5:35)

Îndemnul acelor oameni creiona atitudinea pe care o afișează cei mai mulți atunci când, rugându-L ceva pe Dumnezeu și neprimind răspunsul la timpul așteptat sau conform cu înțelegerea și așteptările lor, părăsesc câmpul de luptă al credinței și întorc spatele lui Dumnezeu.

Într-un anume sens, știm că moartea este un eveniment natural în existența omului și că o dată cu instalarea ei, totul încetează pentru cel mort.

Chiar și pentru noi, care credem și avem nădejdea învierii, știm că moartea face inutilă orice intervenție sau orice efort pentru cel mort. Dar, deși aceasta este ordinea naturală a lucrurilor, să nu uităm niciodată, în orice situație ne-am afla, că avem de-a face cu Dumnezeu care este specialist în imposibilități umane, un Dumnezeu care transcende Universul, un Dumnezeu care nu este niciodată prizonierul propriilor legități.

Experiența trăită de Iair ne vorbește, în mod elocvent, de cel puțin patru aspecte:

- După ce am venit la Dumnezeu și am încredințat problema noastră în mâinile Lui, este necesar să învățăm **să credem și să ne încredem în El** și să nu ne mai îngrijorăm.
- Ordinea divină a priorităților în soluționarea problemelor noastre poate fi diferită de cea gândită de noi.
- Dacă am venit la El și ne-am predat Lui pe deplin, este important să-L urmăm, să rămânem cu El sau cum spune Scriptura, să avem viața noastră „*ascunsă cu Hristos în Dumnezeu*” (Coloseni 3:3) și aceasta, indiferent de împrejurări, coste aceasta oricât ar costa.
- Este important și necesar să învățăm că Prea Bunul nostru Tată cerească dorește să ne ofere mult mai multe binecuvântări și bucurii decât știm noi să-I cerem.

S-ar putea, uneori, ca tocmai noi să-I blocăm calea pentru a ne soluționa problemele.

Dacă am cerut ceva, potrivit voinței Sale, să credem și să ne încredem în El și să-L lăsăm să lucreze așa cum știe El.

Până la apariția acelor mesageri ai morții copilului lui Iair, Domnul Isus părea absent, indiferent față de cazul lui Iair, deși urgența lui Iair n-a încetat nici o clipă de a rămâne o prioritate în planul divin și anume, *o prioritate divină*, care avea să fie soluționată de-*o manieră divină*.

În clipa când vestea morții copilei lui Iair lovea ca un trăsnet inima tremurândă de groază a tatălui, când totul părea pierdut, Domnul Isus, aparent absent până atunci, intervine prompt, recomandându-i o rețetă magistrală antistres: „*Nu te teme, crede numai!*” (v. 36). Cu alte cuvinte, Isus voia să-i spună tatălui îndurerat: „Dragul meu Iair, să nu uiți nici o clipă că Cel ce-ți vorbește este **DOMNUL VIEȚII**. Lasă totul în grija Mea. Dar să nu te lași cuprins de îndoială și necredință”.

La distanță de două milenii, răzbate încă peste veacuri ecoul tonifiant al Cuvintelor Domnului, încărcate cu balsam dumnezeiesc: „*Să nu vi se tulbure inima. Aveți credință în Dumnezeu și aveți credință în Mine*”. (Ioan 14:1)

Acesta este mesajul divin care trezește la viață întreaga ființă, spirit, suflet și trup. Este mesajul credinței, care, atunci când este recepționat, deschide robinetul cu beta-endorfine. Cele aproximativ 100 trilioane de celule care alcătuiesc mașinăria vie fac o veritabilă baie vitală cu beta-endorfină, hormonul fericirii.

Vindecarea sau învierea fiicei lui Iair, nu reprezentau probleme care să-L pună în dificultate pe Isus. Singura problemă în rezolvarea urgenței lui Iair era chiar eul acestuia. Dar acum, Iair era prăbușit, iar eul lui dispăruse.

Era cu neputință ca Isus să mai dea curs rezolvării urgenței, urmând planul conceput de Iair. Copila lui murise, iar Isus avea acum mână liberă să procedeze așa cum dorea El. Acest moment de criză extremă, când totul părea năruit, a fost îngăduit și valorificat de Isus tocmai pentru că dorea să-i dea o lecție lui Iair, ucenicilor, generațiilor următoare și tuturor pacienților până la sfârșitul experimentului Tera! Și anume, de ce trebuie cultivată credința adevărată (Evrei 11:1), chiar atunci când imposibilul, în termenii puterii umane, ne înfășoară viața, încercând să strivească și ultima fărâmbă de speranță.

Ajungând acasă la Iair, Isus este întâmpinat de atmosfera de jale din casa moartei: părinți îndurerați, rudenii, prieteni triști, bocitori și bocitoare.

Atitudinea și comportamentul lui Isus în casa lui Iair, învăluită de miasmele morții, demonstrează că Domnul vieții nu a pierdut situația de sub control, nici o clipă. Plin de autoritate și stăpân pe Sine, El scoate lumea din camera unde zăcea copila, fără suflare.

În acele momente, Isus face o afirmație paradoxală, care a generat, în unii spiritul batjocoritor, iar pe alții i-a lăsat fără cuvânt: „... *«Copila n-a murit, ci doarme» ... apoi i-a scos pe toți din casă.*” (Marcu 5:39-40)

Pentru toți, fetița era moartă. Doar pentru Isus fetița era într-o stare de somn.

Invitând pe părinții copilei și pe cei ce-L însoțiseră, Isus intră în camera unde se afla corpul neînsuflețit al fetei lui Iair. „*A apucat-o de mână și I-a zis: «Talita cumi» care tâlmăcit înseamnă: «Fetițo, scoală-te îți spun». Îndată, copila s-a sculat și a început să umble, căci era de 12 ani. Ei au rămas încremeniți.*” Și cum puteau rămâne altfel, în timp ce niciunul nu mai întrezărea vreo speranță?

Finalitatea pozitivă a acestei întâmplări, încărcată cu o mare doză de stres și inedit, ne vorbește în mod elocvent de dragostea nemărginită a Maestrului divin pentru ființa creată, de puterea infinită a Creatorului care are totul sub control, de importanța comuniunii om – Dumnezeu, de valoarea și puterea credinței adevărate, care transcende cele văzute, ca și de adevărul paradoxal al cuvintelor Scripturii: „*De altă parte, știm că toate lucrurile lucrează împreună spre binele celor ce iubesc pe Dumnezeu și anume, spre binele celor ce sunt chemați după planul Său*”. (Romani 8:28) Chiar și ceea ce noi considerăm a fi nenorocire, ghinion etc.?

DA! TOATE!!

Dacă privim această întâmplare până la momentul intervenției salutare a Domnului Isus, am fi tentați să spunem că Iair a avut parte numai de ghinion. Dacă privim experiența lui Iair din perspectiva finalității pozitive, putem concluziona că, aparenta nenorocire care s-a abătut asupra lui, n-a fost decât un **BINE NETERMINAT**.

Comentând asemenea situații, aparent tragice, din viața omului, Ellen G. White, inspirată de Dumnezeu, ne spune: „Dumnezeu nu conduce pe copiii Săi altfel de cum ar alege chiar ei să fie conduși, dacă ar vedea de la început sfârșitul și dacă ar înțelege slava lucrării pe care o îndeplinesc, ca împreună lucrători cu El. Nici Enoh, care a fost înălțat la cer, nici Ilie care a fost ridicat într-un car de foc, n-au fost mai mari sau mai onorați, decât Ioan Botezătorul, care a pierit singur în închisoare. «*Căci cu privire la Hristos, vouă vi s-a dat harul nu numai să credeți în El, ci să și pătimiți pentru El.*» (Filipeni 1:29) Și din toate darurile pe care Cerul le poate revărsa asupra oamenilor, împărtășirea cu suferințele lui Hristos este încrederea cea mai mare și onoarea cea mai înaltă”. (*Hristos Lumina Lumii, cap. „Închiderea și moartea lui Ioan Botezătorul” p. 133.*)

Isus încurajează întotdeauna credința, vrând să ne spună: „Lasă în grija mea cazul tău de boală, de patimă sau orice altceva simți că te înrobește. Eu voi îndrepta totul”.

Plină de balsam de Galaad este invitația pe care Isus ne-o adresează: „*Veniți la Mine, toți cei trudiți și împovărați și Eu vă voi da odihnă. Luați jugul Meu asupra voastră și învățați de la Mine, căci Eu sunt blând și smerit cu inima; și veți găsi odihnă pentru sufletele voastre. Căci jugul Meu este bun și sarcina Mea este ușoară.*” (Matei 11:28-30)

Privind la experiența lui Iair, cu deznodământul ei pozitiv, un veritabil happy-end, se pare că modul în care Isus S-a raportat la urgența lui Iair și felul în care S-a purtat cu Iair, este mai important pentru noi decât metoda folosită pentru învierea fiicei lui.

În Biblie găsim și alte exemple despre puterea dătătoare de viață a lui Isus. A fost cazul învierii lui Lazăr sau al fiului văduvei din Nain. Dar, ceea ce face

episodul unic, când îl privim mai ales din punctul de vedere al persoanei lui Iair decât al fiicei lui, este faptul că ni se permite să privim asupra unui aspect foarte important al lucrării Domnului Isus, pe care nu-l întâlnim în alte cazuri similare.

Singularitatea cazului constă nu numai în faptul că Iair vine la Isus pentru urgența sa, ci și în rămânerea sa lângă Domnul Isus și în a continua să meargă cu Isus, chiar și atunci când cazul pentru care s-a adresat lui Isus, vorbind în termenii puterii omenеști, nu mai avea soluție.

Învățătura despre scumpul și inegalabilul Isus, despre puterea Lui de vindecare a celui bolnav și de înviere a celui mort este evidentă, fără însă a merge mai departe. Tocmai aici mulți se confruntă cu dificultăți, incertitudini, teamă etc. Ei spun: „Și eu cred în ceea ce-mi spuneți despre Biblie, despre Isus, despre iubirea și iertarea lui Dumnezeu. Dar în cazul meu? Ce va fi cu păcatul meu, cu boala mea? Va avea El milă și de mine? Cum să mă raportez la viitor? Mă simt neputincios în fața bolii și cu o credință slabă. Mi-e teamă de viitor.”

Remarcăm că Isus a răspuns pozitiv solicitării lui Iair, mergând împreună cu El. Acest drum, parcurs împreună, este foarte important și plin de semnificații, pentru că aici, în mod concret, observăm cum au fost întâmpinate și rezolvate problemele inerente ale vieții.

În loc de a condamna femeia bolnavă, care L-a întârziat pe Isus, noi trebuie să-i fim recunoscători că s-a atins de Isus, oprind procesiunea și întârziindu-L pe Domnul de a ajunge la timp la casa lui Iair.

Drumul spre rezolvare a fost presărat cu presentimente rele, teamă și dezamăgire, dar toate au fost soluționate de Domnul Isus, Începătorul și Desăvârșitorul credinței noastre, într-o anumită ordine și ținând seama de scopul suprem – **mântuirea omului**.

Niciodată El nu începe o lucrare în noi sau cu noi, pentru ca apoi să ne lase să continuăm singuri. El nu încetează să lucreze în noi și pentru noi, pentru a duce la bun sfârșit lucrarea începută: „*Sunt încredințat că Acela care a început în voi această bună lucrare o va isprăvi până în ziua lui Isus Hristos.*” (Filipeni 1:6)

Mântuirea nu înseamnă doar iertarea păcatelor, ci și biruirea lor, eliberarea de sub tirania lor și formarea unui caracter desăvârșit, compatibil cu sfințenia familiei cerești. Înseamnă libertate deplină în Isus.

Mulți își pun această întrebare: „Cum să mă adresez lui Isus?”

Iair a biruit orgoliul lui și, în ultima clipă, a venit la Isus, conștient fiind de cazul disperat al fetei lui și de gravitatea suferinței ei fizice. Dar era inconștient de gravitatea situației sufletești și spirituale a lui.

Cât de ușor ne dăm seama de nevoile noastre exterioare, fizice, legate de trup! Dar cât de orbi suntem față de nevoile sufletului și ale spiritului!

Iair realiza faptul că moartea se apropia de casa lui cu pași repezi. Oare noi ne dăm seama că ea se apropie și de noi? Chiar dacă nu știm când și cu ce viteză? Suntem pregătiți să întâmpinăm acest ultim eveniment natural al existenței umane? Pentru că după moarte, va urma sentința judecății de cercetare, care se desfășoară acum, având ca etalon Legea lui Dumnezeu, cele 10 porunci. Biblia spune că în cer

nu va intra nimic necurat. Acolo nu poți intra fără haina neprihănirii lui Hristos, care se capătă prin credință și numai prin credință.

Iair a venit la Isus pentru că el a crezut că Isus poate să-i vindece copilul. După ce a venit la El și I-a spus durerea, solicitându-I ajutorul, Iair nu a făcut altceva decât să-L urmeze pe Isus. N-a protestat datorită întârzierii determinată de femeia bolnavă care s-a atins de haina Lui. N-a murmurat și nici nu s-a plâns.

Desigur, era adevărat că nu înțelegea de ce Isus era, aparent, indiferent față de el, dar nu a spus nimic pentru a-L grăbi, deși era cu inima zdrobită. El a venit la Isus cu necazul lui, a crezut în El și s-a lăsat condus de Isus, indiferent de consecințe.

Este util pentru noi să reținem că Domnul nu ne cere întotdeauna să înțelegem modul Lui de a lucra cu noi și pentru noi. Dar El insistă să credem și să ne încredem întotdeauna în El, predându-ne pe deplin în brațele iubirii Lui, să-L urmăm indiferent unde ne-ar conduce și în pofida a tot ce ni s-ar putea întâmpla pe drum.

Atunci când trecem prin încercări, suntem înclinați să privim la noi și să vorbim de slăbiciunile și neputințele noastre, în loc să gândim și să vorbim în termenii puterii Lui. El nu numai că ne primește așa cum suntem, dar El Se oferă să ne fie Călăuză sigură, susținându-ne, atunci când suntem gata să ne prăbușim. Aceasta a fost și experiența lui Iair.

Viața de credință nu este lipsită de necazuri, de greutăți, dureri și dezamăgiri. Acestea sunt instrumente în mâna Domnului, pentru a ne șlefui și pregăti pentru cer. Suntem năpădiți de îndoieli sugerate de cei din jurul nostru. Adesea ni se spune că nu mai are rost să venim la El, să credem și să ne încredem în El, întrucât suntem prea păcătoși, că boala este prea avansată, că este prea târziu spre a ne întoarce din toată inima la Dumnezeu.

Credința nu este sentiment și nici o experiență mistică. Credința este alegerea noastră de a crede că Cel Căruia I-am încredințat viața noastră, cu necazurile, durerile, bolile și dezamăgirile noastre, nu ne va părăsi. Credința nu este încrederea că Dumnezeu ne va da tot ce dorim, ci este încrederea că tot ce face Dumnezeu pentru noi sau tot ce îngăduie El să vină peste noi, va fi spre binele nostru.

Diavolul va face tot ce va fi cu putință pentru a ne afunda în prăpastia disperării, iar uneori, sentimentele noastre tind să confirme sugestiile celui rău.

Dar să nu uităm, când venim la Isus avem de a face cu Domnul vieții, care a biruit păcatul și moartea. El poate birui îndoielile, temerile și presimțirile noastre rele. El se luptă cu/și pentru noi. El a făgăduit să ne facă biruitori asupra naturii noastre, asupra lumii și asupra diavolului. Tot așa cum, ajungând acasă la Iair, a scos mulțimea bocitoare și batjocoritoare din casă, El a făgăduit să izgonească păcatul și patimile din inima noastră, pentru a-și putea desăvârși în noi lucrarea de sfințire și de mântuire.

Isus nu s-a oprit la casa lui Iair doar pentru a-i izgoni pe batjocoritori, ci a mers mai departe. În prezența părinților și a ucenicilor, El a apucat mâna fetei

moarte și a adus-o la viață. În fond, recuperarea fetei a fost motivul pentru care Iair s-a dus la Isus și, în pofida tuturor obstacolelor, lucrarea s-a realizat.

Dar, ce interesant și minunat!

Iair l-a cerut lui Isus o vindecare. Dar Isus i-a dăruit două învieri: a fiicei lui și învierea spirituală a lui.

Iair s-a rugat numai pentru fetiță. Dar Isus știa că și tatăl fetei avea nevoie de aceeași atingere; și el trebuia câștigat pentru veșnicie. Și a fost câștigat! Prin credința adevărată!

ACUM ÎI PUTEM DISTINGE VIRTUȚILE ACESTEI CREDINȚE ȘI O PUTEM DEFINI CA FIIND CREDINȚA CARE VEDE INVIZIBILUL, CREDE INCREDIBILUL ȘI PRIMEȘTE CA RĂSPLATĂ IMPOSIBILUL, FĂCÂND DIN TOATE FAGĂDUINȚELE LUI DUMNEZEU, REALITĂȚI PREZENTE.

Putem fi plini de încredere că Acela care a început în noi această bună lucrare o va isprăvi, în cele din urmă!

Și aceasta, pentru că Isus rămâne Isus, Domn și Mântuitor personal.

„Isus Hristos este același ieri și azi și în veci!” (Evrei 13:8)

AMIN!

UNDE SE TERMINĂ ȘTIINȚA, ÎNCEPE CREDINȚA

„Știința cercetează, religia interpretează. Știința dă omului cunoștință, care înseamnă putere, religia dă omului înțelepciune care înseamnă capacitatea de a controla.”

Martin Luther King jr.

Orice boală este curabilă, dar nu orice bolnav. Din perspectiva acestei viziuni asupra bolii și asupra bolnavului, vă invit să facem o incursiune în Cartea Sfântă – Biblia, care are un mesaj special pentru pacienți.

Boala, în general, și cea declarată incurabilă, în mod special, reprezintă o ipostază nouă în care se află omul. De multe ori ni se pare că boala de care suferim, fie că este vorba de trup, suflet sau spirit, este o strânsoare din care nu mai putem ieși sau ca o cetate ale cărei ziduri sunt imposibil de dărâmat. Iar dacă știința medicală consideră că boala pacientului este incurabilă, informându-l pe acesta, pe

aparținători sau pe prieteni de acest verdict, oare mai există vreo șansă? Cu siguranță că DA! EXISTĂ! Nu pentru că spun eu, ci pentru că așa învață Scriptura. Să nu uităm că, acolo unde se termină știința, începe CREDINȚA. Este adevărat că viața pe planeta aceasta, murdară și coruptă de păcat, este plină de probleme. Dar tot atât de adevărat este faptul că Preabunul nostru Tată ceresc este un izvor inepuizabil de soluții pentru problemele noastre. De multe ori, soluțiile, strategia, raționamentul sau logica Creatorului, ni se par ilogice sau neraționale. Dar să reținem că logica Creatorului nu se potrivește întotdeauna cu logica noastră. A Lui primează, chiar dacă pentru moment nu o înțelegem sau nu o putem asimila. Asemenea situații în viață să le privim, în mod special, cu ochii credinței, bazându-ne pe Cuvântul Lui, care este fără greș.

O experiență frumoasă, din Biblie, care are un mesaj excepțional pentru noi, se află în cartea lui Iosua cap. 6:1-21. Acest mesaj ni se adresează tuturor, deopotrivă, atât în sensul recuperării din boala fizică, cât și din cea a sufletului și spiritului, astăzi, când, în lupta cu păcatul, ne aflăm la hotarele Canaanului ceresc.

Poporul, ieșit din robia Egiptului, prin miracolul trecerii Mării Roșii, tocmai experimentase trecerea Iordanului într-un mod miraculos. Așa este Dumnezeu adevărat, un Dumnezeu al minunilor. Dacă faptul științific este, prin definiție, în mod necesar, măsurabil și repetabil, minunea aparține unei alte dimensiuni existențiale, pe care știința n-o poate nici investiga și nici clasifica. Știința nu poate opera în acest segment, neavând instrumentele necesare, deoarece, minunile nu se supun legilor materiale, ci unei alte categorii de legi. La acest capitol, Sfânta Scriptură este o excelentă mărturie, plină de exemple, lăsată nouă de Dumnezeu, care ne învață că lumea noastră se intersectează și interferează cu lumea imaterială, invizibilă, guvernată de alte legi, decât lumea materială.

În acest sens, recuperarea păcătosului din păcat este o minune, vindecarea unei boli incurabile este o altă minune, iar mântuirea omului este cea mai mare minune.

Acest popor, scos din robie printr-o minune, trecând Iordanul printr-o minune, era chemat să cucerească țara făgăduinței, Canaanul pământesc, tot printr-o minune. Era țara unde, cum spune Scriptura, curgea laptele și mierea, o țară vrednică de dorit. După o lungă perioadă de robie, poporul tânjea după o asemenea patrie. Dar, ca orice lucru valoros, nu se dobândește ușor ... Ce scumpă este sănătatea. Și ce puțin o prețuim. Ce trist că nu-i cunoaștem prețul decât după ce am pierdut-o. Și ce anevoioasă este recuperarea ... Poporului îi fusese făgăduită țara, dar intrarea în posesia ei era o chestiune de acceptare necondiționată a strategiei Creatorului. Peste veacuri răsună făgăduința Maestrului tuturor doctorilor: „*El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:3). Experimentarea vindecării presupune o acceptare necondiționată a planului de recuperare conceput de Maestrul divin, oricât de illogic ni s-ar părea. Să nu uităm niciodată strategia Lui, care se adresează în același timp și în egală măsură, spiritului, sufletului și trupului: „*Dumnezeul păcii să vă sfințească El Însuși pe deplin și: duhul vostru, sufletul vostru și trupul vostru să fie păzite întregi, fără prihană la venirea Domnului nostru Isus Hristos*”. (1 Tesaloniceni 5:23)

Să urmărim, în desfășurare, demersul divin la cucerirea Ierihonului, demers care are conotații speciale, medicale și spirituale, vizavi de dorința și speranța, de atâtea ori negrăite, ale pacientului de a birui în lupta împotriva fortăreței bolii, în general și a celei etichetate ca incurabile, în mod special.

Personajul principal sau, dacă vreți, eroul acestei campanii militare de cucerire, este, nimeni altul, decât o gloată de sclavi, numărând aproape trei milioane de suflete, dacă socotim și femeile, copiii și bătrânii. Priviți-l! Un biet popor fugar, abia scos din lunga robie de 430 de ani din Egipt, fără resurse materiale, needucat, neșcolit la școlile vremii, fără o perspectivă a viitorului, neinstruit în ale războiului, necunoscător a ceea ce presupune o campanie militară de cucerire, fără o viziune de ansamblu a unei strategii militare de anvergură, mărșăluind, aparent fără un scop, aproape patruzeci de ani prin pustie. Iar acum, este chemat să cucerească cetatea Ierihonului.

Un centru comercial la răscruce de drumuri, orașul Ierihon este considerat a fi unul din cele mai vechi orașe ale lumii și un centru cu o locație strategică specială. Având muntele Nebo la est, munții Centrali la vest și Marea Moartă la sud, orașul beneficia de o protecție naturală specială. Alături de acest avantaj natural, configurația și structura cetății erau special concepute pentru a face din Ierihon o fortăreață inexpugnabilă. Cetatea avea un sistem de ziduri duble. Zidul din afară era gros de aproape doi metri și înalt de aproape șase metri. Zidul dinăuntru avea o grosime de aproximativ 3,5 m și o înălțime de aproximativ 9 metri. Între cele două ziduri se afla un drum de 4,5 m lățime, care era totdeauna păzit. A plănui să ataci o asemenea cetate, folosind arsenalul militar modest al vremii de atunci, părea o utopie.

Cam așa îmi imaginez cazul unui bolnav suferind, de exemplu, de o boală canceroasă, etichetată „depășită terapeutic” sau o boală autoimună etc., în fața căreia, știința medicală de astăzi clachează, pentru că nu mai are recursuri. Pentru medicina alopata, a îndrăzni să abordezi cu terapie naturistă un asemenea bolnav, al cărui trup, odinioară sănătos și bine ordonat, s-a transformat, datorită stilului de viață nesănătos, într-o citadelă a răzvrătirii imunitare și metabolice, pare cel puțin, la prima vedere, o nebunie. În termenii puterii omenești, așa și este. Dar, gândind cazul în termenii puterii dumnezeiești, acesta fiind privilegiul doar al acelor care-L cred pe Dumnezeu pe cuvânt, se schimbă datele problemei. De ce? Pentru că, așa zice Domnul: *„Dar Dumnezeu a ales lucrurile nebune ale lumii, ca să facă de rușine pe cele înțelepte. Dumnezeu a ales lucrurile slabe ale lumii, ca să facă de rușine pe cele tari. Și Dumnezeu a ales lucrurile josnice ale lumii și lucrurile disprețuite, ba încă lucrurile care nu sunt, ca să nimicească pe cele ce sunt”*. (1 Corinteni 1:27-28). Și asemenea situații nu sunt rare astăzi. Ba mai mult, sunt din ce în ce mai frecvente. Scenariile, în care confruntarea cu imposibilitățile umane s-ar mai putea finaliza cu un happy-end, par de domeniul științifico-fantastic. Asemenea situații sunt, din nefericire pentru om, realități tot mai prezente în viața cotidiană. Acest tabloid trist, care conturează profilul sinistru al veacului în care trăim, este consecința planurilor nesăbuite ale omului. Ființa creată, omul, bolnav de suficiență omenească, sfidează pe Creator și legile Sale.

Oricât ar părea de simple remediile naturale – dieta edenică, plantele medicinale, apa, lutul, cărbunele, soarele, mișcarea etc. – ele aparțin în exclusivitate Creației și sunt încărcate cu putere dumnezeiască. Ele poartă semnătura și mesajul divin al iubirii Aceluia care este Supremul Dumnezeu. Doar mintea nătângă a unora, vorbind ca niște analfabeți, de exemplu, despre plantele medicinale, consideră ceaiurile ca fiind „apă de ploaie”. Dar să nu uite aceștia că, până și apa de ploaie, este mai curată și mai de folos decât o minte bolnavă de pseudo-știință.

Da, poporul avea ca obiectiv cucerirea cetății Ierihonului. Dar se afla în fața unor ziduri de netrecut. Ca și ei, bolnavul, considerat de știința medicală ca fiind incurabil, are ca obiectiv recuperarea sănătății, care este încercuită de zidurile aparent inexpugnabile ale bolii. Asemeni poporului în fața zidurilor Ierihonului, și bolnavul în fața zidurilor bolii, socotită incurabilă, trebuie să învețe să privească obstacolele ce apar în viață, nu ca blesteme, ci ca ocazii binecuvântate în care Preabunul Tată creștinează să-Și reveleze și dragostea și puterea Lui care lucrează pentru noi. Acest mod de a privi viața, cu încercările și obstacolele ei inerente, este străin omului nefamiliarizat cu limbajul Bibliei. Dar, pentru unul ca apostolul Pavel, paradoxul a devenit ceva foarte natural și de dorit, așa cum el se și exprimă: „Și ca să nu mă umflu de mândrie, din pricina strălucirii acestor descoperiri, mi-a fost pus un țepuș în carne, un sol al Satanei, ca să mă pălmuiască și să mă împiedice să mă îngâmf. De trei ori am rugat pe Domnul să mi-l ia. Și El mi-a zis: «Harul Meu îți este de ajuns; căci puterea Mea în slăbiciune este făcută desăvârșită». Deci, mă voi lăuda mult mai bucuros cu slăbiciunile mele, pentru ca puterea lui Hristos să rămână în mine. De aceea simt plăcere în slăbiciuni, în defăimări, în nevoi, în prigoniri, în strămtorări, pentru Hristos; căci când sunt slab, atunci sunt tare.” (2 Corinteni 12:7-10). Deci, „când sunt slab, atunci sunt tare”. Este ca și cum Dumnezeu ar face abstracție de noi. El poate lucra cel mai bine în viața noastră atunci când noi suntem dispuși să-I dăm mână liberă, să-I permitem să lucreze în noi și pentru noi, așa cum doar El știe cel mai bine. Eventual, în decorul soluționării problemelor cu care ne confruntăm, prezența noastră este benefică, doar în măsura în care suntem gata să urmăm, necondiționat și fără comentarii, sfaturile Lui. Așa a fost și la cucerirea Ierihonului.

Pentru credincioșii adevărați, criza cu care se confruntă, fie că este vorba de boală sau de altceva, este o ocazie excelentă de a experimenta în mod personal ce mare este Dumnezeu. Privind cu ochii credinței la situațiile de criză, ei le văd că sunt mult prea mici pentru a nu putea fi rezolvate de un Dumnezeu atât de mare. Dar, pentru cei mai mulți oameni, înrobiți de necredință, piedicile sau încercările, fie și foarte mici, sunt supradimensionate, iar Dumnezeu este văzut ca mult prea mic și neputincios pentru a le rezolva.

Chiar înainte de a porni acțiunea de cucerire a cetății, „Domnul a zis lui Iosua: «Iată, dau în mâinile tale Ierihonul și pe împăratul lui, pe vitezii lui ostași.»” (Iosua 6:2). Era ca și când, în termenii ecuației biruinței, Dumnezeu făcea abstracție de popor. Cu siguranță, Autorul biruinței era exclusiv El, Dumnezeul adevărat. El putea face orice și fără ei. Dar ei nu puteau face nimic fără El.

„*Despărțiți de Mine, nu puteți face nimic.*” (Ioan 15:5). sunt cuvintele pe care ni le adresează Scumpul și Inegalabilul Isus. Poporul putea deveni beneficiarul biruinței câștigate de Dumnezeu, dacă urma, pas cu pas, sfaturile Lui. Bolnavul poate să-și recupereze sănătatea, dacă este dispus să-și schimbe modul de viață, coste aceasta oricât ar costa.

Rezumând cele spuse până acum, și poporul în fața Ierihonului, și bolnavul în fața bolii, au o problemă comună: zidurile care par de netrecut. Este adevărat că planeta noastră este un loc plin de probleme, dar tot atât de adevărat este că Cerul este un loc plin de soluții. Foarte multe dintre acestea ne-au fost comunicate, ca făgăduințe ale Creatorului pentru noi.

Dacă poporul, care se pregătea să ia cu asalt Ierihonul, ar fi avut un drapel, cu siguranță că pe acesta ar fi fost scris „Domnul, Izbăvitorul nostru” și făgăduința din Iosua 6:2, „*Domnul a zis lui Iosua: «Iată, dau în mâinile tale Ierihonul și pe împăratul lui, pe vitejii lui ostași.»*”

Pentru bolnavul care pornește, mărșăluind împotriva zidurilor bolii, există un drapel mai scump decât toate mărgăritarele și diamantele de mare preț. El are o valoare inestimabilă pentru că poartă, înscrise pe el, făgăduințele de netăgăduit ale Domnului vieții, vindecării și mântuirii. Ele aparțin patrimoniului sfânt al Sfintei Scripturi.

Așadar, să ne familiarizăm cu ele, să le credem și să ne încredem, în mod personal, în Acela care le-a făcut.

Este tonic pentru noi, în general, și pentru pacienți, în special, să reținem că există un mod pozitiv, particular, în care trebuie să ne raportăm față de boală sau orice încercare prin care trecem. Astfel, poți privi boala sau încercarea, ca pe o nenorocire, ca pe un blestem, ca pe ceva foarte grav. Sau le poți privi toate acestea ca pe împrejurări pe care Dumnezeu le poate folosi spre binele tău temporar și veșnic și spre slava Sa. El ne asigură că se află la cârma Universului, că este atât de bine informat despre tot ce se petrece în Univers, încât a găsit cu cale să ne lase pe paginile inspirate ale Scripturii o mărturie scrisă într-un limbaj accesibil nouă:

„*Nu se vând oare cinci vrăbii cu doi bani? Totuși, nici una din ele nu este uitată înaintea lui Dumnezeu. Și chiar perii din cap, toți vă sunt numărați. Deci să nu vă temeți: voi sunteți mai de preț decât multe vrăbii.*” (Luca 12:6-7)

Biblia spune: „*De altă parte, știm că toate lucrurile lucrează împreună spre binele celor ce iubesc pe Dumnezeu, și anume, spre binele celor ce sunt chemați după planul Său.*” (Romani 8:28) „*Căci întristările noastre ușoare de o clipă lucrează pentru noi tot mai mult o greutate veșnică de slavă.*” (2 Corinteni 4:17) Ne aparține făgăduința din Matei 28:20, că niciodată nu vom fi lăsați să luptăm singuri: „*Și învățați-i să păzească tot ce v-am poruncit. Și iată că Eu sunt cu voi în toate zilele, până la sfârșitul veacului. Amin.*”, ca și cea din Evrei 13:5, „*Să nu fiți iubitori de bani. Mulțumiți-vă cu ce aveți, căci El însuși a zis: «Nicidecum n-am să te las, cu nici un chip nu te voi părăsi.»*” Ne este făgăduit că mijloacele pe care le recomandă cerul, oricât de simple ar părea ele, în confruntarea cu criza prin care trecem, indiferent de factura ei (boală, finanțe, familie etc.), sunt foarte puternice, imbatabile, pentru că prin ele lucrează El, Autorul lor. „*Căci*

armele cu care ne luptăm noi, nu sunt supuse firii pământești, ci sunt puternice, întărite de Dumnezeu ca să surpe întăriturile. Noi răsturnăm izvodirile minții și orice înălțime, care se ridică împotriva cunoștinței lui Dumnezeu; și orice gând îl facem rob ascultării de Hristos." (2 Corinteni 10:4-5)

Avem făgăduința că, paradoxal, în slăbiciune și neputință, puterea Lui este făcută desăvârșită: „*Și El mi-a zis: «Harul Meu îți este de ajuns; căci puterea Mea în slăbiciune este făcută desăvârșită».*" (2 Corinteni 12:9)

În lupta epuizantă cu boala, cu păcatul sau cu orice problemă ne-am confrunța, El ne recomandă și ne oferă gratuit o cură vitaminizantă, valorificând cea mai tonică vitamină pentru om și anume, vitamina PTH, adică: „**POT TOTUL ÎN HRISTOS CARE MĂ ÎNTĂREȘTE.**" (Filipeni 4:13)

În desfășurarea aprigei confruntări cu boala sau cu orice fel de criză prin care trecem, în momentele de apogeu ale încercării, mai ales când intervenția divină pare că întârzie sau avem impresia că Dumnezeu ne-a uitat, suntem ispitiți să gândim în termenii puterii omenești limitate, socotindu-L pe Dumnezeu ca neputincios și nevrednic de a ne mai încrede în El și suntem gata să-L abandonăm. În acele momente de grea cumpănă, Dumnezeu nu numai că nu ne abandonează, dar ne asigură de permanența prezenței Sale, precum și de biruința absolută care ne este oferită. Și pentru că această biruință este unică în felul ei, purtând brand-ul divin, Biblia o singularizează, folosind o expresie care, prin structura ei, trece dincolo de hotarele regulilor gramaticale, dobândind prin aceasta, atributul de licență biblică.

Este un mesaj special al Cuvântului lui Dumnezeu, pe care merită să-l memorăm. Îl găsim în Biblie, în Romani 8:35-37, „*Cine ne va despărți pe noi de dragostea lui Hristos? Necazul, sau strâmtorarea, sau prigonirea, sau foametea, sau lipsa de îmbrăcăminte, sau primejdia, sau sabia? [...] Totuși în toate aceste lucruri noi suntem mai mult decât biruitori, prin Acela care ne-a iubit*"

Toate aceste făgăduințe prețioase, înscrise pe drapelul de luptă al creștinului adevărat, poartă brand-ul divin, prezentat în cuvinte simple în Biblie: „*În adevăr, făgăduințele lui Dumnezeu, oricâte ar fi ele, toate, în El, sunt «da»; de aceea și «Amin», pe care-l spunem noi, prin El, este spre slava lui Dumnezeu.*" (2 Corinteni 1:20); „*Sunt deplin încredințat că El ce făgăduiește poate să și împlinească.*" (Romani 4:21)

Deci, în fața zidurilor insurmontabile ale cetății Ierihonului, Israel trebuia să-L creadă pe Dumnezeu pe cuvânt și să se încreadă în El pentru biruință. În mod similar, în fața zidurilor aparent inexpugnabile ale bolii, pacientul trebuie să-L creadă pe Dumnezeu pe cuvânt, să se încreadă în El și, prin credință, să experimenteze, în mod personal, cum toate făgăduințele Lui devin realități prezente.

Rezumând cele spuse până acum, reținem, că, la cucerirea Ierihonului, poporul avea o problemă - zidurile de netrecut ale cetății. În mod similar, în fața zidurilor bolii, pacientul are o problemă - boala, care de multe ori pare de nebiruit.

Ca și poporul de atunci, și pacientul de astăzi are la dispoziție făgăduințele lui Dumnezeu, care, prin credință, pot deveni realități prezente. Să nu uităm că, în

criza cu care se confrunta, poporul avea un aliat special, nimeni altul decât Domnul Vieții. Acela care s-a oferit să-i călăuzească, să supravegheze orice mișcare în această campanie militară și, în final, să le ofere biruința. În acest sens, pacientul să nu uite nici o clipă faptul că, în confruntarea cu boala, este privilegiul lui să-L aibă ca partener, ca aliat, pe Acela care este Maestrul tuturor doctorilor. Chiar înainte de a demara campania militară de cucerire a Ierihonului, Iosua a fost vizitat de un personaj special - Căpetenia oștirii Domnului. Întrevederea celor doi este relatată în Iosua 5:13-15, „*Pe când Iosua era lângă Ierihon, a ridicat ochii, și s-a uitat. Și iată un om stătea în picioare înaintea lui, cu sabia scoasă din teacă, în mână. Iosua s-a dus spre el și i-a zis: «Ești dintre ai noștri sau dintre vrăjmașii noștri?» El a răspuns: «Nu, ci Eu sunt Căpetenia oștirii Domnului, și acum am venit». Iosua s-a aruncat cu fața la pământ, s-a închinat, și I-a zis: «Ce spune Domnul meu robului Său?» Și Căpetenia oștirii Domnului a zis lui Iosua: «Scoate-ți încălțămintele din picioare, căci locul pe care stai este sfânt.» Și Iosua a făcut așa.»* Mesagerul ceresc i-a precizat lui Iosua obiectivul vizitei Sale ca fiind, nu să-l anunțe că ar intenționa să se alăture poporului în iminentul asediu al cetății, ci să-l informeze de faptul că, cetatea este deja îngenunchiată și biruită. Pentru a intra în posesia trofeului, poporul trebuia să urmeze cu strictețe strategia, aparent bizară, illogică și irațională, concepută de Dumnezeu. Bărbații de război trebuiau să înconjoare cetatea o dată pe zi, timp de șase zile. În fruntea coloanei, trebuia să fie purtat chivotul legământului, conținând cele trei obiecte consacrate: tablele Legii, urciorul cu mană și toiagul înfrunzit al lui Aaron, ca simbol al prezenței și călăuzirii divine. În a șaptea zi, aceeași coloană trebuia să înconjoare cetatea de șapte ori, având în frunte chivotul și șapte preoți, cu șapte trâmbițe din corn de berbece. La finalul deplasării în jurul cetății, preoții trebuiau să sune din trâmbițe, iar poporul să scoată mari strigăte. Fără murmurare, fără nici o obiecție, poporul s-a conformat, cu strictețe, planului conceput de Dumnezeu. Rezultatul? Unul incredibil! Zidurile cetății s-au prăbușit. Cu siguranță că nu datorită decibelilor rezultați din sunetul trâmbițelor și strigătele poporului. Fenomenul aparține domeniului minunilor lui Dumnezeu. Atunci, nu putea Domnul să le dărâme și fără ajutorul omului? Putea! El fără noi, poate orice. Noi fără El, nu putem face nimic. Dar, așa binevoiește El, să-l facă pe om părtaș în lucrarea de dărâmare a zidurilor firii pământești și de clădire a zidurilor firii duhovnicești.

Este privilegiul pacientului să știe că, în fața bolii, în demersul de dărâmare a zidurilor bolii și de recuperare a sănătății, Domnul Isus, specialist în imposibilități umane, îi oferă logistica și arsenalul, cu mijloacele necesare atingerii obiectivului propus – recuperarea sănătății.

Alături de făgăduințe, poporul de atunci și noi, cei de astăzi, avem la dispoziție mijloacele Creatorului, care, în criza prin care trecem, se constituie într-un veritabil arsenal, cristic, imbatabil.

Avem la dispoziție Cuvântul lui Dumnezeu, care are atribute speciale, așa cum ne sunt prezentate pe paginile inspirate ale Scripturii:

- **Este adevărat:** „Căci Cuvântul Domnului este adevărat și toate lucrările Lui se împlinesc cu credincioșie.” (Psalmii 33:4); „Sfințește-i prin adevărul Tău: Cuvântul Tău este adevărul.” (Ioan 17:17)
- **Este veșnic:** „Iarba se usucă, floarea cade; dar cuvântul Dumnezeuului nostru rămâne în veac.” (Isaia 40:8); „Cerul și pământul vor trece, dar cuvintele Mele nu vor trece.” (Matei 24:35)
- **Este cu totul încercat:** „Cuvântul Tău este cu totul încercat, și robul Tău îl iubește.” Psalmii 119:140)
- **Este încărcat cu putere dumnezeiască:** „Căci nici un cuvânt de la Dumnezeu nu este lipsit de putere.” (Luca 1:37)
- **Este o veritabilă sursă de lumină:** „Descoperirea cuvintelor Tale dă lumină, dă pricepere celor fără răutate.” (Psalmii 119:130)
- **Niciodată nu se întoarce fără rod:** „[...] tot așa și Cuvântul Meu, care iese din gura Mea, nu se întoarce la Mine fără rod, ci va face voia Mea și va împlini planurile Mele.” (Isaia 55:11)
- **Este sabia Duhului.** „Luați și coiful mântuirii și sabia Duhului care este Cuvântul lui Dumnezeu.” (Efeseni 6:17)
- **Este viu și lucrător.** „Căci Cuvântul lui Dumnezeu este viu și lucrător, mai tăietor decât orice sabie cu două tășuri: pătrunde până acolo că desparte sufletul și duhul, încheieturile și măduva, judecă simțirile și gândurile inimii.” (Evrei 4:12)
- **Este o excelentă hrană.** „Drept răspuns, Isus i-a zis: «Este scris: Omul nu trăiește numai cu pâine, ci cu orice cuvânt care iese din gura lui Dumnezeu».” (Matei 4:4)
- **Cuvântul este Dumnezeu.** „La început era Cuvântul, și Cuvântul era cu Dumnezeu, și Cuvântul era Dumnezeu.” (Ioan 1:1)

RUGĂCIUNEA CA RESPIRAȚIE A SUFLETULUI

Alături de Cuvântul lui Dumnezeu, Cerul ne-a oferit un alt mijloc al harului, **rugăciunea**, care este o armă de temut în lupta cu vrăjmașul. Rugăciunea este respirația sufletului. Așa cum celula, fără oxigen, moare, tot așa sufletul și spiritul, fără rugăciune, se sting. Prin Cuvântul Scripturii, Dumnezeu ne vorbește nouă. Prin rugăciune, îi vorbim noi lui Dumnezeu. Rugăciunea deschide poarta cerului și este un excelent mijloc în vindecare. Prin rugăciune, pot fi vindecați bolnavii: „Este vreunul printre voi în suferință? Să se roage! Este vreunul cu inimă bună? Să cânte cântări de laudă! Este vreunul printre voi bolnav? Să cheme pe prezbiterii (bătrânii) Bisericii; și să se roage pentru el, după ce-l vor unge cu untdelemn în Numele Domnului. Rugăciunea făcută cu credință va mântui pe cel

bolnav, și Domnul îl va însănătoși; și dacă a făcut păcate, îi vor fi iertate. Mărturisiți-vă unii altora păcatele, și rugați-vă unii pentru alții, ca să fiți vindecați. Mare putere are rugăciunea fierbinte a celui neprihănit". (Iacov 5:13-16) În fața suferinței sau a oricărei crize cu care ne confruntăm, suntem consiliați să folosim rugăciunea într-un mod special: „și ori ce veți cere în Numele Meu, voi face, pentru ca Tatăl să fie proslăvit în Fiul.” (Ioan 14:13); „De aceea, vă spun că, orice lucru veți cere, când vă rugați, să credeți că l-ați și primit, și-l veți avea.” (Marcu 11:24) „Nu vă îngrijorați de nimic; ci în orice lucru, aduceți cererile voastre la cunoștința lui Dumnezeu, prin rugăciuni și cereri, cu mulțumiri.” (Filipeni 4:6)

Referitor la rugăciune, Biblia are pentru noi câteva făgăduințe speciale:

- Vom fi învățați să ne rugăm: „Și tot astfel și Duhul ne ajută în slăbiciunea noastră: căci nu știm cum trebuie să ne rugăm. Dar, Însuși Duhul mijlocește pentru noi cu suspine negrăite. Și Cel ce cercetează inimile știe care este năzuința Duhului; pentru că El mijlocește pentru sfinți, după voia lui Dumnezeu.” (Romani 8:26-27);
- Dumnezeu va asculta rugăciunile noastre: „Cheamă-Mă, și-ți voi răspunde; și îți voi vesti lucruri mari, lucruri ascunse, pe care nu le cunoști.” (Ieremia 33:3); „Înainte ca să Mă cheme, le voi răspunde; înainte ca să isprăvească vorba, îi voi asculta!” (Isaia 65:24);
- Dumnezeu va răspunde rugăciunilor noastre: „Și orice veți cere în Numele Meu, voi face, pentru ca Tatăl să fie proslăvit în Fiul. Dacă veți cere ceva în Numele Meu, voi face.” (Ioan 14:13-14); „Îndrăzneala pe care o avem la El este că, dacă cerem ceva după voia Lui, ne ascultă. Și dacă știm că ne ascultă, orice l-am cere, știm că suntem stăpâni pe lucrurile pe care l le-am cerut.” (1 Ioan 5:14-15)

Alături de aceste sfinte remedii – Cuvântul lui Dumnezeu, credința, încrederea în Dumnezeu și rugăciunea, care fac parte integrantă din sacroterapie, Dumnezeu ne-a pus la dispoziție binecuvântatul repertoriu al remediilor naturale care aparțin Creației: dieta, plantele, produsele apicole, cărbunele, apa, lutul, mișcarea, soarele, aerul, muzica. Aceste remedii naturale și modul de utilizare a acestora constituie o bună parte din acest manual edenic, fiind abordate mai pe larg în contextul cărții, la capitolele consacrate acestora.

SUPUNEREA ÎN SLUJIRE ȘI SUPUNEREA ÎN ASCULTARE SAU DRAGOSTEA CRISTICĂ ÎN MANIFESTAREA EI DESĂVÂRȘITĂ

„Cel ce suferă are drept la mila prietenului, chiar dacă părăsește frica de cel Atotputernic.” (Iov 6:14)

De-a lungul anilor de practică medicală, am întâlnit pacienți a căror viață a fost răvășită de trăirea unei duble drame, consecință a unui dublu abandon. O dramă a fost reprezentată de confruntarea cu o boală, cum este cancerul în fază avansată, declarată de medicina modernă ca fiind incurabilă. Și ca urmare, pacientul era abandonat de știință, lăsându-i-se doar gustul amar al companiei terapiei antialgice cu morfină.

Cealaltă dramă a fost generată de abandonul suferit de pacient în familie. Nu cred că există o mai mare decepție sau descurajare, și o mai mare durere pentru pacient decât aceea provocată de atitudinea tovarășului de viață sau a copiilor, care îl abandonează în suferință. Un dublu abandon perceput de bolnav ca un devastator „tsunami”, care-i spulberă speranțele, îi ruinează citadela voinței de a mai trăi, îl demobilizează, îi anulează orice motivație de a mai lupta, aruncându-l în vidul disperării.

În asemenea circumstanțe, unii pacienți percepeau moartea ca pe o binecuvântare. Se și rugau să cadă mai repede sub lovitura coasei necruțătoarei morți. Alții încercau să conceapă scenarii ale unui posibil suicid, socotind că evadarea din viață era unica soluție care le-a mai rămas.

Ce zguduitoare și dureroasă pentru cel abandonat! Și ce meschinărie și ce mizerie morală în inima aceluia sau aceleia, care abandonează pe cel neputincios!

Mă adresez deopotrivă suferindului abandonat ca și celui ce-l abandonează pe cel suferind.

Celui abandonat îi aduc vestea cea bună: Domnul Isus atât de mult ne-a iubit încât a murit și a înviat pentru noi. Iar astăzi, ca Mântuitor personal și Maestru al tuturor doctorilor, tot din dragoste pentru noi, mijlocește la Tatăl. El intervine în criza prin care trecem, având cel puțin 1000 de soluții viabile, acolo unde, ochii și mintea noastră, încețoșată de durere, neputință și disperare, nu mai văd niciuna.

Iubite pacient, privește-L pe Domnul Isus prin credință, primește-L și îmbrățișează-L ca pe un Izbăvitor personal. Dacă nu te-ai predat Lui până acum, măcar în ceasul durerii, caută-L și încredințează-te în brațele Lui mântuitoare.

Celui sau celei ce abandonează, doresc să-i transmit un mesaj biblic, extraordinar de revelator pentru ceea ce este Dumnezeu și ceea ce ar trebui să fim și noi, vizavi de cel năpăstuit de suferință:

„Cel se suferă are drept la mila prietenului, chiar dacă părăsește frica de Cel Atotputernic.” (Iov 6:14)

În cele ce urmează, nu doresc să fac apologia slujirii, ci pur și simplu, vreau să subliniez valoarea profilactică și terapeutică a acestui concept și atitudinii, bazându-mă pe Cuvântul inspirat al lui Dumnezeu.

În general, în accepțiunea curentă, supunerea și slujirea sunt asimilate ca fiind ceva umilitor, înjositor sau chiar jignitor.

În accepțiunea Sfintei Scripturi, noțiunile și atitudinea de supunere și slujire sunt prezentate cu multă clarviziune.

Biblia ni-L prezintă pe Dumnezeu ca pe un Suveran al bunei rânduieli:

„Căci Dumnezeu nu este un Dumnezeu al neorânduiei, ci al păcii, ca în toate bisericile sfinților.” (1 Corinteni 14:33)

El a destinat ca, în societatea omenească, să existe instituții și structuri care să asigure și să garanteze stabilitatea, siguranța și sănătatea, atât a individului, cât și a societății. Astfel de instituții sau structuri, sunt familia, biserica și statul, cu toată infrastructura lor. În contextul acestor instituții rânduite de Dumnezeu, suntem consiliați să ne manifestăm cu supunere:

„Oricine să fie supus stăpânirilor celor mai înalte; căci nu este stăpânire care să nu vină de la Dumnezeu. Și stăpânirile care sunt au fost rânduite de Dumnezeu.” (Romani 13:1)

În accepțiunea laică, într-o competiție, fiecare participant luptă, tânjind după locul întâi. În accepțiunea cristică a competiției, pentru a dobândi statutul de cetățean al cerului, există un paradox, neagreat de omul firesc. În acest sens, în competiția pentru a dobândi statutul de cetățean al cerului, fiecare participant trebuie să se lupte pentru locul al doilea. Nu poți ajunge acolo, dacă aici, pe pământ, nu ești dispus să lupți pentru locul al doilea:

„Nu faceți nimic din duh de ceartă sau din slavă deșartă; ci, în smerenie, fiecare să privească pe altul mai presus de el însuși.” (Filipeni 2:3)

De altfel, în această competiție, nici nu există pentru noi locul întâi. Locul întâi există, dar Îi aparține în exclusivitate Domnului Isus. El Și-a câștigat acest loc, după ce, o viață întreagă, trăind ca om printre oameni, în relație cu semenii Săi, S-a luptat și întotdeauna, a reușit. El, Prințul Cerului, una cu Tatăl, a ajuns servul servilor, un Maestrul al servirii. Misiunea Sa pe pământ, El Însuși și-a definit-o astfel:

„Căci Fiul omului n-a venit să I se slujească, ci El să slujească și să-Și dea viața ca răscumpărare pentru mulți!” (Marcu 10:45)

Celebrul evanghelist englez Spurgeon, spunea o dată: „Se cere mult mai multă înțelepciune să poți fi al doilea, decât să fii șeful. Orice nerod poate face pe șeful, dar pentru a fi al doilea, se cere o inteligență de ordin superior.”

Actul în sine, de a te supune și de a sluji, în accepțiunea limbajului biblic, este asimilat cu atitudinea de a-l considera sau de a-l privi pe semenul tău mai presus de tine însuși și de a te subordona lui. Cuvântul lui Dumnezeu generalizează acest comportament printr-o afirmație fără echivoc: *„Fiecare din voi să se uite nu la foloasele lui, ci și la foloasele altora.”* (Filipeni 2:4) Același apostol Pavel, prin care Dumnezeu ne-a transmis cele menționate anterior, chiar în același context, elucidează această inedită, stranie, neobișnuită ordine și atitudine interumană,

folosind un argument imbatabil: prezentându-ne exemplul de supunere totală în persoana Domnului Isus:

„El, măcar că avea chipul lui Dumnezeu, totuși n-a crezut ca un lucru de apucat să fie deopotrivă cu Dumnezeu, ci S-a dezbrăcat pe Sine Însuși și a luat un chip de rob, făcându-Se asemenea oamenilor.” (Filipeni 2:6-7)

Această atitudine de supunere și slujire, străină firii pământești, este recomandată ca mod de a fi în relațiile ce se stabilesc în structurile sociale amintite, devenite de acum tradiționale – familia, biserica și statul.

Supunerea și slujirea au devenit axiome ale creștinismului veritabil, deoarece au reprezentat o constantă a vieții divine, trăită de Isus, aici pe pământ, printre oameni. Să nu uităm niciodată faptul că Isus S-a întrupat pe pământ, ca reprezentant al lui Dumnezeu – Tatăl, pentru a ne familiariza cu caracterul Tatălui, fundamentat de dragostea absolută:

„Și Dumnezeu este dragoste.” (1 Ioan 4:16)

Deși pare paradoxal, intenția lui Dumnezeu cu noi este ca toți oamenii să trăiască o viață de supunere:

„Supuneți-vă unii altora, în frica lui Hristos.” (Efes. 5:21)

Desigur că acest comportament creștin nu a fost, nu este și nici nu va fi vreodată pe placul omului firesc.

Într-o altercație, apărută între ucenici cu privire la ceva posturi mai sus puse în viitoarea Împărăție a lui Hristos, Isus a intervenit tranșant, precizând rigorile și cuvântul de ordine al Împărăției Sale: **SUPUNERE** și **SLUJIRE**. Și să nu uităm că Împărăția Lui sau viața veșnică, începe aici pe pământ, mai întâi în inima noastră. Dacă supunerea și slujirea nu începe aici, atunci cu siguranță că, pentru noi, acestea nu vor mai începe niciodată.

Această negociere de posturi între ucenici este prezentată în Matei 20:20-28. Dorința de supremație a ucenicilor a fost întâmpinată de Isus cu o invitație la slujire:

„Isus i-a chemat și le-a zis: «Știți că domnitorii Neamurilor domnesc peste ele și mai marii lor le poruncesc cu stăpânire. Între voi să nu fie așa. Ci oricare va vrea să fie mare între voi să fie slujitorul vostru; și oricare va vrea să fie cel dintâi între voi să vă fie rob. Pentru că nici Fiul omului n-a venit să I se slujească, ci El să slujească și să-Și dea viața ca răscumpărare pentru mulți.»” (Matei 20:25-28)

În toate structurile tradiționale, deja menționate – familia, biserica și statul – care marchează viața socială și religioasă a omului, Dumnezeu dorește ca noi să urmăm exemplul de supunere și slujire al Domnului Isus, atitudini care aveau, ca obiectiv final, onoarea Tatălui. Deși minți ilustre L-au judecat și batjocorit pe Dumnezeu și au considerat Biblia ca fiind o carte perimată și periculoasă pentru societate, întrucât îndeamnă la supunere, la obediență (poate de aceea Marx considera religia că este un opiu pentru popor), Preabunul Tată ceresc a rămas constant și consecvent în învățătura Sa, singura, de altfel, compatibilă cu fericirea adevărată.

Se cuvine să facem o precizare. Dumnezeu ne învață să fim supuși și ascultători, atât în relațiile de familie, cât și în relațiile din biserică sau în relația cu statul. Da, așa trebuie să trăim. Dar numai până acolo unde, atât în familie, cât și în

biserică sau în relația cu statul, ni se cere să facem ceva care este contrar unui „așa zice Domnul”. Într-o asemenea situație, nici ce zice Biserica, nici ce zice statul, nici ce zice omul, oricine ar fi el, nu are nici o valoare, ci are valoare un „așa zice Domnul”. Biblia precizează atitudinea demnă pe care trebuie să o manifeste, fără nici o teamă, un copil adevărat al lui Dumnezeu:

„Drept răspuns, Petru și Ioan le-au zis: «Judecați voi singuri dacă este drept înaintea lui Dumnezeu să ascultăm mai mult de voi decât de Dumnezeu».” (Faptele Apostolilor 4:19)

Ceea ce singularizează Biblia, alături de alte învățături, este tocmai conceptul despre supunere și slujire în relațiile interumane. Atât la nivelul familiei, cât și în relațiile din biserică, din societate sau în relație cu statul, există modelul dublei supuneri sau două aspecte, două poziții distincte, caracteristice: poziția dominantă care ar trebui să se supună celorlalți printr-o viață de slujire și poziția dominată, căreia i se recomandă să se supună celei dintâi, printr-o viață de ascultare.

Dacă există vreo ipostază a vieții în care supunerea în slujire și supunerea în ascultare sunt garanția biruinței, această ipostază este aceea a omului bolnav și a celor chemați să-l îngrijească. În modelul dublei supuneri, pacientul este cel chemat să se supună în ascultare, iar anturajul este chemat să se supună în slujire.

Cred că momentul suferinței, fie că este vorba de spirit, suflet sau trup, dincolo de mesajul neputinței firii pământești în fața durerii, reprezintă un test al dragostei adevărate față de semen. Referitor la relațiile dintre soț și soție sau dintre părinți și copii, Biblia oferă cel mai nobil Model vrednic de urmat. Astfel, în epistola sa către Efeseni, în capitolele 5:21-33 și 6:1-4, Pavel ne prezintă modelul de supunere, în slujire și ascultare, în viața de familie. Mesajul este unul de excepție:

„Supuneți-vă unii altora în frica lui Hristos.” (Efeseni 5:21)

Observați reciprocitatea supunerii, avându-L ca Model pe Domnul Isus.

În viața de familie, Dumnezeu a rânduit ca soțul să fie în postura dominantă, chemat nu la despotism, ci la o viață de supunere în slujire, iar soția să ocupe poziția dominată, fiind chemată la o viață de supunere în ascultare.

Pentru a da sens, consistență și finalitate acestui concept de supunere în slujire și supunere în ascultare, Pavel ne vorbește, cu multă elocvență, de exemplul Domnului Isus Hristos, în relația cu Biserica Sa. Fiind cap și Domn al Bisericii Sale, Domnul Isus, din poziția Sa dominantă, S-a aplecat să o slujească, măsura slujirii fiind conferită de jertfa supremă:

”... S-a dat pe Sine pentru ea.” (Efeseni 5:25)

„Biserica, așa slabă și plină de defecte cum este, constituie singurul obiect de pe pământ căruia Domnul Hristos îi acordă suprema grijă. El veghează continuu asupra ei cu grijă și o întărește prin Duhul Său cel Sfânt. Îi vom îngădui noi oare, ca membri ai bisericii Sale, să ne impresioneze mintea și să lucreze prin noi spre slava Sa?” (E.G. White Fii și fiice ale lui Dumnezeu, p. 17)

La rândul ei, Biserica, în postura de dominată, este chemată, ca, în totul, să se supună lui Hristos, în ascultare.

În cuplul conjugal, în familie, la întrebarea care se ivește adeseori: „Cine trebuie să se supună și cui?”, sfatul înțelept și exemplul desăvârșit al Domnului

Isus este acesta: soțul să se supună soției în slujire, iar soția să se supună soțului în ascultare. Din această perspectivă divină, dragostea, ca para focului a celor doi tineri, deveniți una prin legământul căsătoriei, se scurge prin clepsidra vieții, din cupa de sus, a tinereții expansive, exuberante, în cupa de jos a bătrâneții trupului răvășit, acompaniat în procesul degenerativ, de cele mai multe ori, și de spirit și de suflet. Dar dragostea veritabilă nu se trece, nu îmbătrânește, nu se ofilește, ci se coace. În procesul de coacere a dragostei cristice, puterea dragostei biruiește dragostea de putere și supremație, înmiresmând viața celor doi cu parfumul și bucuria jertfirii de sine pentru fericirea celuilalt. Asemenea firelor de nisip, scurse din cupa de sus, doar pentru a se sedimenta și umple cupa de jos a clepsidrei, dragostea adevărată, trecând prin clepsidra vieții (Planșa 1), urmează cursul natural al fructului. Procesele naturale de coacere, de acumulare și sedimentare de dulceață și aromă, umplu cu binecuvântările vindecării fructul care este, infinit mai bun la sfârșit, decât în primăvara lui verde. Admirabilă și plină de splendori este dragostea care, în ciuda trupului care s-a ofilit, săracit de hormonii tinereții, emană parfumul iubirii autentice. Așa cum sugerează imaginea cu clepsidra vieții, doi bătrânei, ținându-se de mână în zăduful zilei, vorbesc, prin acest limbaj al trupului, de un act de mare eroism, de o poveste de dragoste, mai vrednică de povestit decât 1001 de nopți, cu povești fierbinți din tinerețe. Vorbesc de acel gen de iubire care este împlinire și numai împlinire, care vede frumusețea în tovarășul de viață și atunci când o boala grea îi sfârtecă trupul vlăguit sau și atunci când anii se îngrămădesc la 70 ... 80 ... 100 de ani ... sau la ... oricât de mulți ani.

Această reciprocitate în supunere, ca unică formă de manifestare a dragostei adevărate în cuplul conjugal, se extinde și la nivelul relației dintre părinți și copii. În acest sens, Biblia precizează: „*Copii, ascultați în Domnul de părinții voștri, căci este drep*”. (Efeseni 6:1)



Planșa 1 – CLEPSIDRA VIEȚII

În acest model biblic, copiii sunt chemați la o viață de supunere în ascultare față de părinți, iar părinții sunt chemați la o viață jertfelnică, de supunere în slujire față de copii. Această ipostază cristică a supunerii prin slujire a părinților față de copii, adeseori îmbracă aspectul jertfirii supreme. Câți dintre noi, ca părinți, în clipa când durerea și suferința parcă strivesc viața copiilor noștri, nu spun disperați: „Doamne, te rog ia boala și durerea de pe copilul meu și pune-le asupra mea. Ia-mi mie viața, dar cruț-o pe-a lor”. Câte nopți nedormite petrec părinții la căpătâiul patului copilului bolnav. Câtă oboseală, câtă trudă au marcat viața părinților în dorința de a-și ajuta copilul bolnav. Câte lacrimi s-au revărsat din ochii părinților, învâluind ca un giulgiu al durerii trupul neputincios al micuțului suferind. Câți părinți, câte mame nu și-au donat rinichiul sau alt organ, pentru a fi transplantat copilului bolnav! Toate acestea nu sunt altceva decât manifestări concrete ale dragostei adevărate care se supune prin jertfire de sine, capabilă chiar de jertfa supremă.

Ce trist că la o vârstă înaintată, când veșmântul bătrâneții și boala înfășoară trupul neputincios al părinților, mulți copii, pentru care părinții și-ar fi dat și viața, întorc spatele acestora, abandonându-i în suferință sau alungându-i în azilurile reci, sărace sau golate de dragostea filială.

Atunci când copiii nu ne ascultă sau chiar se revoltă împotriva noastră, suntem supărați pe ei, chiar până la mânie. Însă, dacă am sta să cugetăm logic la această atitudine a copiilor noștri, am recunoaște în răzvrătirea lor strigătul disperat pentru a li se recunoaște dreptul legitim, dăruit de Dumnezeu prin Creație – și anume dreptul de a fi obiectul major al preocupărilor noastre. Acest drept legitim al copiilor de a fi ținta preocupărilor majore ale părinților, manifestate printr-o supunere în slujire jertfelnică este și dreptul pacientului în familie, fie că este vorba de tata, de mama sau de copii. Dar, acest principiu divin, conceput de Dumnezeu pentru a reglementa relațiile în sânul familiei, trece dincolo de porțile căminului, găsindu-și aplicabilitate în viața oricărui suferind, a oricărui pacient de pe planeta Tera. Acest gând este magistral și totuși extraordinar de simplu exprimat în Biblie, în Iov 6:14, citat menționat deja în acest capitol, dar de dragul mesajului, îl voi cita din nou:

„Cel ce suferă are drept la mila prietenului, chiar dacă părăsește frica de cel Atotputernic.” (Iov 6:14)

Chiar dacă, pentru cei mai mulți, acest deziderat al cerului pare o utopie sau chiar o nebunie, să nu uităm că el face parte din registrul de valori al Preabunului Tată ceresc. Sau, altfel spus, acest comportament și atitudine de supunere în slujire și ascultare, în relațiile interumane, inclusiv sau mai ales în relația cu cel suferind și neputincios, a fost prezentat de Domnul Isus ca fiind condiția „sine qua non” pentru mântuire:

„Când va veni Fiul omului în slava Sa, cu toți sfinții îngeri, va ședea pe scaunul de domnie al slavei Sale. Toate neamurile vor fi adunate înaintea Lui. El îi va despărți pe unii de alții cum desparte păstorul oile de capre; și va pune oile la dreapta, iar caprele la stânga Lui. Atunci Împăratul va zice celor de la dreapta Lui: «Veniți binecuvântații Tatălui Meu de moșteniți Împărăția, care v-a fost

pregătită de la întemeierea lumii. Căci am fost flămând și Mi-ați dat de mâncat; Mi-a fost sete și Mi-ați dat de băut; am fost străin și M-ați primit; am fost gol și M-ați îmbrăcat; am fost bolnav și ați venit să Mă vedeți; am fost în temniță și ați venit pe la Mine». Atunci cei neprihăniți Îi vor răspunde: «Doamne, când Te-am văzut noi flămând și Ți-am dat să mănânci? Sau fiindu-Ți sete și Ți-am dat de ai băut? Când Te-am văzut noi străin și Te-am primit? Sau gol și Te-am îmbrăcat? Când Te-am văzut noi bolnav, sau în temniță și am venit pe la Tine?». Drept răspuns, Împăratul le va zice: «Adevărat vă spun că, ori de câte ori ați făcut aceste lucruri unuia din acești foarte neînsemnați frați ai Mei, Mie mi le-ați făcut». Apoi va zice celor de la stânga Lui: «Duceți-vă de la Mine, blestemaților, în focul cel veșnic, care a fost pregătit diavolului și îngerilor lui! Căci am fost flămând și nu Mi-ați dat să mănânc; Mi-a fost sete și nu Mi-ați dat să beau; am fost străin și nu M-ați primit; am fost gol și nu M-ați îmbrăcat; am fost bolnav și în temniță și n-ați venit pe la Mine». Atunci Îi vor răspunde și ei: «Doamne, când Te-am văzut noi flămând, sau fiindu-Ți sete, sau străin, sau gol, sau bolnav, sau în temniță și nu Ți-am slujit?» Și El, drept răspuns, le va zice: «Adevărat vă spun că, ori de câte ori n-ați făcut aceste lucruri unuia dintre acești foarte neînsemnați frați ai Mei, Mie nu Mi le-ați făcut». Și aceștia vor merge în pedeapsa veșnică, iar cei neprihăniți vor merge în viața veșnică.” (Matei 25:31-46)

Să ne ajute Dumnezeu sa-L alegem și să-L urmăm pe Domnul Isus!



IV. PLANTELE MEDICINALE, BINECUVÂNTATE REMEDII NATURALE ÎN PROFILAXIA ȘI TERAPIA BOLILOR

„ ... Și frunzele pomului slujesc la vindecarea neamurilor. ”

(Apocalipsa 22:2)

În arsenalul profilaxiei și terapiei moderne a bolilor, fitoterapia trebuie prețuită la adevărata ei valoare. Tradiția și eficiența fitoterapiei probează faptul că în natură există plante pentru fiecare boală.

Valoarea terapeutică a plantelor medicinale are la bază relația care există între structura chimică a principiilor active din plante și acțiunea lor farmacodinamică exercitată asupra organismului. Complexitatea compoziției chimice a plantelor, de la 2 – 3 compuși până la 30 – 40, identificați în unele plante, explică eficacitatea terapeutică, a uneia și aceleiași plante, în diferite afecțiuni.

Eficiența tratamentului naturist, aplicat atât profilactic, cât și curativ, ca și a tratamentului în medicina alopatică, rezidă într-un diagnostic corect și complet.

Deși pare simplă, pe înțelesul tuturor, fitoterapia își are rigorile și limitele ei. Ea trebuie bine cunoscută și înțeleasă, pentru a nu cădea în extrema de a face din ea un panaceu. Fitoterapia trebuie practică cu mult discernământ și competență medicală, pentru a nu pierde din valoare și pentru a evita situațiile de compromis.

Utilizarea remediilor naturale nu trebuie interpretată ca o metodă singulară, izolată, care se aplică independent de celelalte mijloace terapeutice. Fitoterapia vine să întregască repertoriul terapeutic modern, fiind un bun adjuvant sau chiar o metodă de elecție în terapia diverselor boli. Ea facilitează recuperarea morfo-funcțională a organismului suferind și consolidează sistemele de apărare ale organismului.

Natura generoasă se oferă să ne însoțească, să ne sprijine și să ne fie călăuză în drumul către recuperarea sănătății. Să prețuim deci natura și să ne străduim să recepționăm și să înțelegem mesajul ei pentru om:

*„Înapoi la alimentația naturală și sănătate
prin farmacia naturii”.*

A. ÎNDRUMĂRI PRIVIND MODUL DE RECOLTARE, USCARE ȘI UTILIZARE A PLANTELOR MEDICINALE

1. RECOLTAREA PLANTELOR

Recoltarea presupune o bună cunoaștere a plantelor medicinale, pentru a evita confuziile între diferite specii de plante care, deși mult asemănătoare din punct de vedere descriptiv, datorită principiilor active pe care le conțin, pot genera efecte nedorite.

Recoltarea trebuie să se facă din locuri nepolluate, în momentul optim de dezvoltare a plantei, când aceasta are cea mai mare concentrație în principii active.

Experiența arată că cele mai bune rezultate se obțin cu plante proaspăt culese. Momentul optim de recoltare diferă pentru diferitele organe ale plantei:

- florile – în timpul înfloririi;
- frunzele – înainte și în timpul înfloririi;
- rădăcinile – primăvara devreme (înainte sau chiar la începutul perioadei de vegetație) sau toamna târziu (după terminarea perioadei de vegetație);
- scoarța – numai primăvara când începe circulația sevei;
- fructele – când sunt mature și suficient de coapte;
- semințele – după coacerea fructelor;
- mugurii – primăvara, înainte de desfacerea lor.

Observații:

- Se vor culege doar plantele sănătoase, curate, neatacate de dăunători.
- Recoltarea se face în zile însorite, după ce roua sau apa de ploaie s-a evaporat.
- Zonele tratate cu îngrășăminte chimice, insecticide și pesticide, malurile apelor murdare, contaminate, terasamentele de cale ferată și vecinătatea șoselelor cu trafic intens sau a uzinelor, sunt locuri improprii, nesănătoase, chiar periculoase pentru recoltarea plantelor.
- Plantele declarate monumente ale naturii nu trebuie sacrificate, deoarece există nenumărate altele, aparținând aceleiași sau altor familii de plante, la fel de eficiente. Recoltarea plantelor nu trebuie să degenereze într-o activitate de nimicire a lor. De multe ori, recoltarea nerațională, abuzivă a unor plante, de ex. gențiana (*Gentiana lutea*) sau strugurii ursului (*Arctostaphylos uva ursi*), a adus cu sine amenințarea

existenței acestora. Este deci necesar a menaja exemplare din planta respectivă, care să-i asigure perpetuarea.

- A nu se strivi florile și frunzele în timpul recoltării și a nu se utiliza ambalaje din plastic pentru depozitarea lor, deoarece în aceste condiții se alterează principiile active din plantă.
- Scoarța se recoltează de pe ramuri de 2 – 3 ani. Pentru aceasta, se selectează și se taie din copac un număr limitat de ramuri care urmează să fie sacrificate, evitând distrugerea arborelui. Scoarța ramurilor tăiate se crestează inelar cu cuțitul, la distanțe de 10 – 20 cm, se despică de-a lungul ramurii, între două inele, iar apoi se detașează, folosindu-se vârful cuțitului. Uscarea se face la soare sau pe poduri aerisite. După uscare, scoarța are formă tubulară sau de jgheab.
- După recoltare, rădăcinile se spală de pământ, se taie în fragmente mai mici, groase de 1 – 2 cm și lungi de 10 – 15 cm, iar apoi se usucă la soare sau aer cald (poduri sau uscătorii). Nu se recoltează rădăcinile seci. Rădăcina prelucrată pentru uscare trebuie să fie nemucegăită, fără resturi de tulpină și să aibă culoarea caracteristică.

2. USCAREA

Pentru a putea fi păstrate timp îndelungat, plantele sau organele plantelor care au fost recoltate, trebuie să fie bine uscate.

Este util a menționa că eficiența terapeutică a plantelor medicinale rezidă în conservarea principiilor lor active. La realizarea acestui deziderat, un rol capital îl are uscarea plantelor în condiții potrivite, fără ca acestea să-și piardă culoarea și mirosul lor natural.

Plantele recoltate se întind în strat subțire, pe pânză, hârtie albă sau cartoane, pe foi de cort sau grătare de nuiel și se usucă cât mai repede posibil la umbră sau în încăperi calde, ventilate (40°C).

La soare se pot expune pentru uscare florile albe, rădăcinile, lemnul și scoarța. La umbră se vor usca florile colorate, frunzele și mugurii. Fructele se usucă de obicei rapid la temperaturi ridicate (ex. cuptoare etc.).

Pentru depozitare, se folosesc doar ambalajele din hârtie, pânză sau rafie. Depozitarea se face în locuri uscate, ferite de umezeală.

Se apreciază că valabilitatea și eficiența în profilaxie și terapie a plantelor, odată uscate, este de aproximativ 1 an, pentru părțile aeriene și 2 – 3 ani pentru părțile lemnoase (rădăcini, scoarță, lemn), după care acestea pierd din principiile active și deci, din proprietățile curative.

3. MODALITĂȚI DE PREPARARE

Utilizarea plantelor medicinale în terapie se bazează pe principiile active pe care le conțin, extrase din plante (părțile aeriene – scoarță, lemn, frunze, flori, fruct, semințe – sau rădăcini), folosindu-se diverși dizolvanți: apa, alcoolul, vinul, uleiuri vegetale sau grăsimi animale etc.

Infuzia, decoctul și maceratul sunt soluții extractive apoase.

INFUZIA constă în păstrarea plantei în contact cu apa clocotită, de obicei timp de 3 – 5 minute, după care se strecoară. De regulă, proporția este de 2 – 5 g (1 – 2 lingurițe) plantă uscată sau 5 – 10 g plantă proaspătă, la 250 ml apă clocotită. La plantele proaspete și unele plante uscate, timpul de contact cu apa este mai scurt (vezi menționarea de la planta respectivă).

Se utilizează în general pentru părțile aeriene ale plantei (frunze, flori, fructe, semințe) sau, uneori și pentru rădăcini.

DECOCTUL se prepară din materia vegetală mărunțită – de regulă 1 linguriță (2 – 5 g), pentru uz intern sau 2 – 4 lingurițe (10 – 20 g) pentru uz extern, în cazul plantei uscate și cantități duble, în cazul plantei proaspete, la care se adaugă apă (de obicei 250 ml), fierbându-se 5 – 30 minute. Decoctul se strecoară fierbinte și se completează cu apă caldă, în cantitatea necesară, corespunzătoare pierderilor prin evaporare. Această metodă este folosită în general pentru obținerea principiilor active din părțile plantelor care au un țesut lemnos: rădăcini, lemn, scoarță, semințe capsulare (castan sălbatic).

MACERATUL constă în păstrarea plantei mărunțite, în contact cu apa rece, 8 – 12 ore. Se utilizează în cazul plantelor la care extracția principiilor active necesită timp mai lung, ca de ex.: vâscul, nalba, inul.

Maceratul se prepară la temperatura camerei.

Ceaiul obținut prin extracție apoasă se prepară pentru o singură zi. Se bea neîndulcit sau îndulcit cu miere de albine.

SUCUL PROASPĂT din frunze se obține din 10 frunze de plantă (de ex. frunze de pădărie, pătlagină etc.) care se spală, se blenduiesc cu 200 ml apă (la temperatura camerei) și se strecoară. Sucul obținut se utilizează intern (de ex. 2 x 200 ml/zi suc de pădărie) sau extern, pentru masaj blând (de ex. suc obținut din planta piciorul-cocoșului).

SEVA proaspătă sau conservată, recoltată de la diverși arbori (de ex. de mesteacăn), se extrage primăvara, înainte de înfrunzire. Se administrează 200 – 400 ml/zi, în 2 – 3 reprize.

CATAPLASMA (oblojeala sau prișnița) este un preparat păstos, obținut din planta proaspătă sau uscată, mărunțită, înmuiată în apă, alcool sau la abur, care se pune între două bucăți de tifon sau pânză rară. Aceasta se aplică apoi pe regiunea afectată, după care se înfășoară cu o folie de plastic și deasupra cu o haină groasă (blăniță sau alt material călduros). Se păstrează pe zona afectată 10 – 60 minute, după care se îndepărtează, iar apoi zona respectivă se spală cu apă.

TINCTURA este un extract alcoolic care se prepară la temperatura camerei. Se utilizează alcoolul etilic de 40° – 70°. Proporția folosită este de obicei de 20 – 30% (20 g plantă uscată la 80 ml alcool sau 30 g plantă proaspătă la 70 ml alcool). Planta mărunțită se pune într-o sticlă de culoare închisă, în care se adaugă alcoolul. Se agită zilnic, 10 – 14 zile, după care se strecoară și se păstrează în sticle de culoare închisă, bine etanșate. Se utilizează intern sub formă de picături, diluate în ceai sau apă ori puse pe un fragment de miez de pâine, pentru a evita aderarea tincturii la pereții vasului sau pe lingură (de ex. tinctura de propolis) sau extern, sub formă de masaje sau comprese, pe diverse segmente interesate.

VINUL medicinal se obține din planta bine mărunțită, macerată în vin. De obicei la 1 l vin se adaugă 50 – 100 g plantă uscată sau 200 g plantă proaspătă, care se macerează 10 – 14 zile, după care se strecoară și se păstrează în sticle bine închise.

Se utilizează ca stomahic, tonic, administrându-se 50 – 100 ml, cu ½ – 1 oră înainte de masă. Se recomandă a nu se folosi la pacienții care suferă de gastrite, hiperaciditate, ulcer, hipertensiune arterială, afecțiuni hepatice.

OȚETURILE AROMATICE se prepară prin macerarea plantelor în oțet de vin sau oțet de mere, în proporție de 50 – 100 g plantă uscată, mărunțită sau 200 g plantă proaspătă, la 1 litru oțet. Se lasă la macerat 10 – 14 zile, după care se strecoară. Este utilizat intern ca stomahic, antiparazitar etc. sau extern, pentru masaje blânde, comprese sau băi parțiale (ex.: baia piciorului suferind de micoze).

ULEIURILE MEDICINALE sunt extracte uleioase care se obțin din plantele proaspete (600 g) sau uscate (300 g), bine mărunțite, macerate într-un litru de ulei vegetal comestibil (de floarea-soarelui, măsline etc.), timp de 3 – 6 săptămâni. Apoi se strecoară și se păstrează la frigider, în sticle de culoare închisă, ermetic închise. Perioada de valabilitate este de aproximativ 1 an. Se administrează intern (ex. ulei de sunătoare etc.) sau extern, sub formă de comprese sau masaje ușoare, pe zonele interesate.

ALIFIA este un extract gras obținut din plante sau propolis sau rășini, amestecate cu uleiuri vegetale sau grăsimi animale și ceară (uneori fără ceară, de ex. alifia de gălbenele, care poate fi preparată cu sau fără ceară), încălzite la „bain-marie” sau direct pe foc. Consistența alifiei este dată de proporția ingredientelor. Astfel, pentru a obține o alifie mai tare, se folosesc uleiul vegetal sau

grăsimea animală, ceara și planta, în proporție de 6 – 7 // 1 // 2 (4), (6 – 7 părți ulei vegetal sau grăsime, 1 parte ceară și 2 părți plantă uscată sau 4 părți plantă crudă, bine mărunțită). Toate ingredientele se încălzesc într-un vas smălțuit, de inox sau Jena, la „bain-marie”, timp de 30 – 60 minute. Pentru a obține o alifie mai moale, proporția ingredientelor mai sus menționate va fi de 9 // 1 // 2 (4). Apoi se strecoară extractul grasos prin tifon. Se depozitează în borcane și se lasă să se solidifice. Lichidul acumulat la baza vasului se îndepărtează, făcând cu un obiect ascuțit un canal de drenaj la marginea masei grăsoase solidificate. Alifia se păstrează la frigider. Se aplică sub formă de peliculă fină pe zonele interesate.

INHALAȚIA este un procedeu care valorifică uleiurile volatile prezente în unele plante medicinale. Aceste plante sau uleiurile esențiale din acestea, se pun în vase smălțuite, de porțelan sau Jena, după care se adaugă apă clocotită. De regulă, la 1 l apă clocotită se adaugă 4 – 8 linguri plantă uscată sau 3 – 5 picături ulei esențial din plante. Vaporii care se degajă sunt bogați în uleiuri volatile, acționând eficient în afecțiuni ale căilor respiratorii superioare.

GARGARISMELE

Se utilizează infuzia, decoctul sau tinctura de plante, sub formă de gargară, în stomatită, afte, faringo-amigdalită, laringită, gingivită, parodontoză, abcese dentare, cancer al orofaringelui.

BĂILE FITOTERAPEUTICE

Utilizează plantele medicinale pentru uzul extern.

Baia este caldă și poate fi generală sau parțială. Se folosesc 200 g plante, pregătite sub formă de infuzie, decoct sau macerat, în 5 l apă. Apoi se strecoară și se adaugă la apa de baie. Durata băii în general este de 20 – 30 de minute. După baie, procedeu se încheie cu un duș rece, de scurtă durată.

Pentru a ușura calcularea cantității de plantă necesară preparării diverselor forme farmaceutice, redăm mai jos echivalența aproximativă în grame, la 1 linguriță rasă sau plină, din diferite părți ale plantei:

Partea de plantă recoltată	1 linguriță rasă	1 linguriță plină
Frunze	1 g	1,8 g
Flori	0,15 g	0,5 g
Semințe	2,2 g	4 g
Rădăcină	3 g	4,3 g
Scoarță	1 g	2 g
Părți aeriene (tulpină, frunză, floare)	0,3 g	0,5 g

Un vârf de cuțit ascuțit (frunză mărunțită) ⇔ 0,02 g (20 mg)

B. PLANTE MEDICINALE UTILIZATE ÎN TERAPEUTICĂ

AFIN

(*Vaccinium myrtillus* L.) Fam. Ericaceae

Denumire populară ⇒ afine negre, afine de munte, pomuşoare, coacăză, cucuzie, aŃinghi.

Descriere ⇒ Afinul este un arbust mic, cu rădăcini superficiale, foarte dese și întreșute ca o pânză. Are o tulpină verde, glabră, evident muchiată, cu înălțime variabilă, între 10 – 60 cm, bogat ramificată, cu ramuri anguloase, fiind răspândit sub formă de grupuri compacte numite afinișuri. Frunzele sunt scurt-pețiolate, alterne, ovate, având vârful ascuțit și marginile fin denticulate, verzi pe ambele fețe. Florile sunt hermafrodite, verzui-roz-roșiatice, dispuse câte 1 – 2 la subsuara frunzelor, aplecate ca niște clopoței, având un caliciu persistent și o corolă globuloasă, alcătuită din 5 petale unite. Fructul, foarte zemos, este o bacă sferică, globuloasă, negru-albăstrui-brumată, cu foarte multe semințe minuscule și suc violaceu. Înfloreste în lunile mai – iunie.

Răspândire ⇒ Crește în regiuni montane, în păduri de conifere, pășuni, pe stânci, pe soluri silicioase, până la 2500 m altitudine.

Produsul vegetal folosit ⇒ frunzele și fructele – *Myrtilli folia et fructus*.

Recoltare:

- Frunzele și ramurile tinere se recoltează pe vreme însorită, în lunile mai – septembrie;
- Fructele se culeg când ajung la maturitate și sunt bine coapte, în iulie – septembrie.

Principii active din:

- **frunze:** taninuri; flavonoide (quercetină); arbutină; hidrochinonă; mirtilină, neomirtilină; acid chinic; săruri minerale.
- **fructe:** taninuri; flavonoide; antocianidine, pigmenți care dau colorația bleu fructelor (glicozide ale cianidolului, malvidolului, delfinidolului, petunidolului); proantocianidine; mirtilină A și B, neomirtilină;

invertază; zaharuri; pectine; provitamina A, vit. C, B; acizi organici (citric, malic, oxalic, succinic, lactic, chinic); săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ Valoarea terapeutică a afinelor a fost menționată de piloții din al doilea Război Mondial, care au sesizat o ameliorare a vederii în timpul nopții, după consumul de afine. Cercetările efectuate în timp au demonstrat eficiența afinelor în acomodarea vederii la întuneric, precum și în corectarea miopiei, prin stimularea producerii de rodopsină. Aceste cercetări s-au concretizat în prepararea unor formule medicamentoase bazate pe extracte de afin (de ex. pornind de la heterozidele derivaților delfidinolului). Astfel este medicamentul tipizat Difrel sau similarul acestuia, fabricat la noi în țară, numit Difebiom, care au acțiune antiaterogenă și trofic vasculară. Alte acțiuni ale principiilor activi sunt: vasodilatatoare, antioxidantă (antocianidine și proantocianidine), antiagregantă plachetar, de protecție vasculară a peretelui arterial și venos (prevenind leziunile degenerative de la nivelul țesutului de collagen perivascular, mărește rezistența vasculară și reduce permeabilitatea capilară), hipoglicemiantă (mirtilină), protectoare împotriva radiațiilor, antiemetică (combate senzația de greață și vărsătura), astringentă, antiseptică, antiinflamatoare (antocianidine și proantocianidine), bacteriostatică (mirtilină), antihelmintică, antidiareică (taninuri, antocianidine și proantocianidine, care generează efectul astringent și antiseptic, iar antocianidinele, pătrunzând în epiteliul mucoasei intestinale, diminuează secreția și inflamația), diuretică.

Indicații terapeutice ⇨ fragilitate și permeabilitate vasculară crescute, apărute fie ca suferință primară a peretelui vascular, fie secundar unor afecțiuni cardiovasculare sau metabolice, care alterează structura și funcția peretelui vascular, așa cum este cazul în arterioscleroză, hipertensiune arterială, diabet zaharat; complicații arteriale redutabile ale diabetului (angiopatiile diabetice), cum sunt retinopatia diabetică (modificări anatomofuncționale la nivelul microcirculației retiniene – creșterea permeabilității vasculare și scăderea rezistenței peretelui vascular la nivelul retinei, fenomene care, determinând microanevrisme, microhemoragii, edeme, exudate masive retiniene, alterează profund funcția retinei), coronaropatia diabetică, cu alterarea funcției miocardului, nefroangioscleroza diabetică Kimmelstiel-Wilson, arteriopatia cronică obliterantă diabetică a membrelor inferioare, cataracta senilă, boala Bürger, boala Raynaud, purpură, tulburări hemoragice la cirotici, varice, boala Crohn, flebita, hemoroizi, dismenoree primară (cefalee, sâni edemațiați, dureri pelvine, senzația de „picioare grele”, greață, vărsături, diaree), afte, stomatită, faringită, laringită, enterocolită, parazitoze intestinale, diaree, diareea sugarilor, reumatism, gută, nefrită, infecții urinare, cistită, uremie.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ 2 lingurițe pline cu frunze și ramuri tinere, mărunțite, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Decoct ⇨ O lingură plină cu afine se fierbe 3 minute în 250 ml apă. Se lasă să se răcorească. Se administrează 3 x 1 cană/zi, pentru diaree la adult sau 1 – 2 căni/zi în diareea sugarului.

Tinctură ⇨ Se prepară din fructe și din frunze. Se administrează 3 x 30 – 60 picături/zi, în enterocolită, diaree, parazitoze intestinale, afecțiuni arteriale etc.

Fructele ⇨ Se utilizează crude (100 – 200 g/zi), uscate (40 – 80 g/zi) sau pregătite sub formă de dulceață, gem sau sirop.

Uz extern

Oțet de afine ⇨ Se prepară din frunze. Este utilizat pentru masaj general ușor, în caz de boli ale căilor respiratorii superioare, acompaniate sau nu, de febră (faringită, laringită, bronșită, viroze respiratorii, gripă etc.)

Decoct ⇨ Două linguri pline cu afine se fierb 3 minute în 250 ml apă. Se lasă să se răcorească. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ în inflamații ale mucoasei bucale;
- **comprese** ⇨ aplicate la nivelul hemoroizilor;
- **spălături** ⇨ la nivelul plăgilor, eczemelor etc.

ALOE

(*Aloe barbadensis* Miller syn. *Aloe vera* L.) Fam. Liliaceae

Denumire populară ⇨ plantă de leac, buruiană făcătoare de minuni, plantă de geam.

Descriere ⇨ Planta are tulpina erectă, înaltă de 80 – 140 cm, neramificată, glabră. Frunzele, în număr de 10 – 15, sunt erecte, se desprind din rizom și înfășoară, ca un buchet, tulpina. Sunt cărnoase, în formă de lance, având suprafața cu aspect cerat, iar marginile serate, asemănătoare lamei de fierăstrău cu dinți ascuțiți. O frunză poate ajunge la greutatea de 500 – 1000 g. Florile, de culoare roșie sau roșu-gălbui, au formă de clopoțel și sunt dispuse spre vârful tulpinii, sub forma unei inflorescențe terminale.

Răspândire ⇒ *Aloea* este o plantă de climă subtropicală din familia Liliaceelor (ca și usturoiul, ceapa, crinul, laleaua etc.). Ea este una din cele peste 250 de specii de aloe, binecunoscută în multe țări pentru efectul său terapeutic extraordinar și considerată un veritabil medicament natural.

Numele de *Aloe barbadensis* Miller, a fost dat plantei de botanistul Miller care a descris pentru prima dată planta din insulele Barbados. Termenul de „aloe” derivă de la cuvântul arab „aloeh”, având semnificația de „sevă cristalină și amară”. Planta crește natural în Africa, Brazilia, Bolivia, Peru, în țărilor din jurul Mării Mediterane, Mării Roșii, în India și insulele Oceanului Indian, în China, Australia, SUA (California, Arizona), Mexic. La noi, crește doar cultivată.

Produsul vegetal folosit ⇒ frunzele – *Aloe folia*.

Recoltare ⇒ Frunzele se recoltează după 3 – 4 ani, când planta atinge maturitatea.

Principii active ⇒ derivați de antronă (hidroxiantraceni) – barbaloină (numită și aloină), care este un amestec de stereozomeri glucozidici ai emodin-antronei, cunoscuți sub numele de aloină A și B. În aceeași clasă de derivați sunt și izomerii hidroxialoinei, emodina, crisofanolul și derivații lor glicozidici.

⇒ derivați de cromonă (aloerezina B și cumaroil derivații de aloerezină A și C);

⇒ acidul antilenic și esterii lui, acidul aloetic, acid salicilic, derivați steroidici, uleiuri volatile (artrazen, artranol, rezinotanol), aminoacizi esențiali și neesențiali, polipeptide, monozaharide și polizaharide, enzime, acid ascorbic (C), riboflavină (B₂), tiamină (B₁), piridoxină (B₆), acid folic, acid pantotenic, niacină, ciancobalamină (B₁₂) vit. A, D, E, K, minerale (Ca, Mg, Zn, Se, Na, K, Cu, Cr, Mg, Mn, S etc.).

Acțiune farmacologică ⇒ antiinflamatoare, antiseptică, analgezică, antibacteriană, antivirală, antifungică, antioxidantă, laxativă, purgativă, de eliminare de potasiu, de reglare a metabolismului glucidic, protidic și lipidic, de stimulare a sistemului imunitar, antitumorală, vulnerară, cicatrizantă.

Indicații terapeutice ⇒ procese inflamatoare cronice (gingivită, parodontoză, gastrită, bronșită, pancreatită, rectocolita ulcerohemoragică etc.), constipație, ulcer gastroduodenal, hepatite, ciroză, depresie imunitară, cancere, dereglări ale metabolismului glucidic, protidic și lipidic, tulburări de dinamică sexuală, reumatism, colagenoze (poliartrită cronică evolutivă, spondilită anchilopoetică etc.), necroză aseptică de cap femural, plăgi, ulcer varicos, arsuri, eczemă, dermatite etc.

N.B. ⇒ se impune multă prudență în administrare la bolnavii cardiovasculari (tulburări de ritm cardiac, hipertensiune arterială, angină pectorală etc.), la pacienții cărora li se administrează diuretice tiazidice (furosemid), care cresc eliminarea de

potasiu; la diabeticul care utilizează medicație hipoglicemiantă deoarece aloe are efect hipoglicemiant care se poate cumula aceluiași efect generat de medicația alopată; se recomandă evitarea administrării prelungite (se fac cure discontinue de 10 – 14 zile) la pacienții cu tendință la constipație habituală, deoarece poate să inhibe reflexul fiziologic de defecație.

Planta face parte din formula tincturii suedeze.

Contraindicații ⇒ la gravide și mame care alăptează

Mod de preparare și administrare

Intern ⇒ gelul proaspăt răzuit de pe frunză, 3 x 1 linguriță/zi;
⇒ cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”).

Extern ⇒ aplicații locale de gel proaspăt, în plăgi, ulcer varicos, arsuri, eczemă, dermatită, cancere exulcerate, asociate cu baia de soare cu lupa (vezi cap. „Helioterapia”).

ANGELICĂ

(*Angelica archangelica* L., sin. *Angelica officinalis* Moench.)

Fam. Umbelliferae

Denumire populară ⇒ angelină, anghelină, buciniș, cucută mare, antonică, aglică.

Descriere ⇒ Este o plantă erbacee, vivace, cu un rizom gros, napiform, din care se desprind rădăcini adventive lungi. Rizomul este lung de 8 – 12 cm și gros de 1 – 5 cm, iar la exemplarele mai bătrâne este multicapitat. Pe partea superioară a rizomului se observă resturi de frunze bazale, care s-au dezvoltat în primul an de vegetație al plantei. Culoarea rădăcinii este brun-deschisă la exterior și albicios-gălbuie în interior. Are un miros caracteristic, plăcut, aromat, iar gustul este amar, aromat, ușor iute. Rădăcinile care pornesc din rizom sunt brune, brăzdate longitudinal, lungi până la 15 cm. Tulpina este robustă, înaltă de 1 – 2 m și groasă de 1 – 8 cm, fistuloasă, cilindrică, glabră, ramificată, striată (are dungi în lățime), de culoare roșiatică, goală la mijloc și slab brăzdată în partea superioară; apare numai în al doilea an de vegetație. Frunzele sunt alterne, mari, dințate pe margini, tripenat-sectate și cu foliole cordiform-ovale, neegal serat-dințate, foliola terminală fiind trifoliată; au la bază o vagină mare, puternic umflată (este dilatarea, umflătura caracteristică de la baza petiolului) și striată. Florile sunt numeroase, albe-verzui, pe tipul 5 și dispuse în umbele globuloase compuse din mai multe umbelule. Înfloarește în perioada mai – august. Fructul este o diachenă turtită, ovoid-anguloasă, de cca. 1 cm lungime și 2 – 4 mm lățime.

Răspândire ⇨ Crește spontan pe soluri aluvionare nisipoase, pe lângă pâraie și râuri și prin pădurile montane și submontane. În unele regiuni se și cultivă.

Produsul vegetal folosit ⇨ rizomii și rădăcinile – *Angelicae rhizoma cum radicibus*. După uscare, acest produs are miros aromat caracteristic și gust amar, aromat. De asemenea, se folosesc în scop medicinal semințele.

Recoltare ⇨ Rizomii și rădăcinile se recoltează în perioada septembrie – noiembrie sau martie – aprilie.

Principii active ⇨ uleiuri eterice (a căror concentrație variază în funcție de regiune și altitudine, în exemplarele de la altitudini mari fiind mai bogată) care în rădăcina uscată pot ajunge până la 1% (felandren, limonen, sabinen, borneol, carvacrol etc.); cumarine (ostol, ostenol etc.), furanocumarine (angelicină, imperatorină, bergapten etc.); ceruri; gume; tanin; acizi organici (angelic, valerianic, cafeic, clorogenic, malonic, citric etc.); vitamine; glucide (glucoză, fructoză, umbeliferoză, amidon etc.); săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ sedativă, excitantă cerebral, antialcoolică (inhibă apetitul pentru alcool), stomahică, tonic digestivă, colagogă, carminativă, antispastică, expectorantă, antireumatică, antiaritmică, galactogenă. În doze mari, uleiul volatil acționează ca depresiv cerebral, iar în doză mică, are efect excitant cerebral.

Indicații terapeutice ⇨ labilitate psihovegetativă, astenie, anorexie de natură psihică, inapetență, dispepsie, aerofagie, vărsături, dischinezie biliară, meteorism abdominal, flatulență, bronșită cronică, astm bronșic (ca sedativ), aritmie extrasistolică, palpitații, hipogalacție, dismenoree, alcoolism, nevralgii, dureri reumatice.

Se menționează în medicina populară că celebrul haiduc Pinte Viteazul, bun cunoscător al remediilor folclorice, purta mereu cu el, alături de merinde, și sticla cu palincă aromată, aromă dată de rădăcina de angelică și gențiană, pe care haiducul o prețuia, socotind că îl ferește de multe boli.

N.B. ⇨ Planta face parte din formula tincturii suedeze.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Decoct ⇨ 1 linguriță rasă cu rizom și rădăcină mărunțite se fierbe 3 minute în 250 ml apă, iar apoi se lasă să infuzeze 10 minute. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi, îndulcit cu miere.

Tinctură ⇒ 3 x 20 picături/zi, înainte de masă.

Pulbere ⇒ 2 – 3 x ½ linguriță/zi, înainte de masă.

Decoct ⇒ 1 linguriță rasă cu semințe măcinate se fierbe 2 minute în 250 ml apă, iar apoi se infuzează 10 minute. Se bea 2 x 1 cană/zi.

ARDEI IUTE

(*Capsicum annum* L., var. *cayenne*) Fam. Solanaceae

Denumire populară ⇒ boia iute, paprică, chipăruș, chiper piperat, piparcă usturoaie, chiper iute, piper turcesc, piper roșu, poprică.

Descriere ⇒ Ardeiul iute este o plantă erbacee, originară din America de Sud și America Centrală, unde este bienală sau perenă. În condițiile climaterice de la noi din țară, este o plantă anuală. Are rădăcina pivotantă, din care se desprind numeroase rădăcini secundare. Tulpina este înaltă până la 1 – 1,5 m, uneori ramificată arborescent. Frunzele au forma lanceolată, cu pețiol lung. Florile sunt hermafrodite, albe, dispuse în perechi la locul unde tulpina se ramifică. Fructul este o bacă cu forme diferite, cu colorit cu nuanțe variate, de la verde, la roșu-portocaliu. Semințele sunt rotund-aplatizate, de culoare alb-gălbuie sau galben-aurie. Are un gust iute, arzător, persistent. În unele țări, gradul de tărie este apreciat în grade, de la 30 la 90 de grade. Înflorește din iunie până în septembrie.

Răspândire ⇒ La noi se cultivă anual. Se dezvoltă bine în soluri nisipos-lutoase.

Produsul vegetal folosit ⇒ fructul ajuns la maturitate – *Capsicii fructus*.

Recoltare ⇒ Se recoltează în perioada septembrie – octombrie, când fructul este maturizat. Se usucă în locuri bine ventilate, așezat în strat unic, pe cartoane sau hârtii sau înșirat pe sfoară.

Principii active ⇒ alcaloizi – capsaicina (alcaloidul principal), care-i conferă gustul picant, arzător, dihidrocapsaicină, nordihidrocapsaicină, homocapsaicină, capsicină (cu efect rubefiant); derivați carotenoidici (capsantina și capsorubina), care dau culoarea ardeiului; flavonoide, saponine steroidice (capsicidina), hidrați de carbon (glucoză, fructoză, amidon), celuloză, hemiceluloză, pectine, vitamine: C, B₁, B₂, PP, E, A, enzime (peroxidază etc.), oligoelemente și săruri minerale de: Na, K, Mg, P, S, Fe, Co, Cu etc.

Acțiune farmacologică ⇨ Ardeiul iute acționează ca eupeptic în doze mici (stimulează apetitul și reglează digestia) și ca purgativ în doze mari. Exerciță un efect de protecție la nivelul mucoasei gastrice, prin mobilizarea sângelui la acest nivel, asigurând astfel o nutriție mai bună a mucoasei. Consumat împreună cu alte alimente, favorizează procesul de digestie, prin stimularea secrețiilor digestive, facilitând în același timp absorbția și asimilarea celulară a nutrimenților. Crește concentrația plasmatică a catecolaminelor (adrenalină și noradrenalină). Extractele purificate de ardei iute, cum este capsaicina purificată, elimină substanța P (agent neuropeptidic de transmitere a durerii) care este cantonată în neuronii senzitivi, și-i blochează, în același timp, resinteza. Reglează metabolismul lipidic, regularizând nivelul seric al lipidelor și colesterolului, favorizând eliminarea fecală a colesterolului liber și a acizilor biliari. Stimulează activitatea cortexului corticosuprarenal, crescând secreția de hormoni corticosteroizi. Prin scăderea agregării plachetare și a trigliceridelor serice, ca și prin creșterea activității fibrinolitice, ardeiul iute influențează pozitiv activitatea aparatului cardiovascular. Stimulează aparatul cardiovascular, influențând pozitiv microcirculația, prin aceasta asigurând o bună nutriție celulară, atât în zonele lezate cât și în cele sănătoase. Realizează, în același timp, un excelent drenaj toxic prin cele patru porți de eliminare ale organismului – piele, rinichi, colon, plămâni. Prin procesul eficient de dezintoxicare și prin asigurarea unui suport nutrițional adecvat, ardeiul iute reprezintă un excelent factor care facilitează procesele de reparație celulară. Prin reglarea metabolismului lipidic și a colesterolului seric, precum și a fluxului coronar, favorizează scăderea tensiunii arteriale, în hipertensiunea arterială. Inhibă peroxidarea lipidelor și activitatea mieloperoxidazei. Este un stimulant sistemic, un antiinfecțios și antiinflamator foarte eficient, acționând rapid atât în inflamațiile căilor respiratorii superioare, cât și ale celor profunde (la nivelul parenchimului pulmonar). Induce repulsie față de alcool, la alcoolici. Are acțiune revulsivă, rubefiantă, antialgică, în aplicații locale; acțiune tonică generală; crește rezistența la stres și facilitează recuperarea mai rapidă, după surmenaj (oboseală) fizic și intelectual.

Indicații terapeutice ⇨ inapetență (lipsa poftei de mâncare), tulburări digestive cu hipotonie (activitate leneșă), hiperlipidemie, hipercolesterolemie, hipertensiune arterială, cardiopatie ischemică, angor pectoris, arteriopatie cronică obliterantă a membrelor inferioare, reumatism, nevralgii diverse, lombosciatică, lumbago, paralizie facială „a frigore”, nevralgie de trigemen, boli ale căilor respiratorii superioare (rinită, amigdalită, angină, faringită, laringită, traheită), bronșită acută și cronică, pneumonii, bronhopneumonii, bronșiectazie, TBC pulmonar, disfuncții endocrine, alcoolism, stres, stări de convalescență după boli consumptive (TBC, boli infectocontagioase etc.), cancer.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Fructul proaspăt ⇨ Se consumă ca atare, cu diverse alimente sau se asezonează salatele de zarzavaturi.

Tinctură de ardei iute ⇨ 20 g (pulbere) sau 30 g ardei iute proaspăt, mărunțit, se macerează 14 zile în 100 ml alcool de 50 – 70°. Apoi se strecoară și se păstrează în sticle închise ermetic. Se administrează ⇨ 2 – 3 x 5 – 15 picături/zi, cu apă sau cu ceai.

În alcoolism, se adaugă 2 – 3 picături la mâncare sau în băutura consumată de alcoolic.

Uz extern

Infuzie ⇨ ¼ linguriță ardei proaspăt, tăiat mărunt sau un vârf de cuțit de ardei iute pulbere, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se lasă să se răcorească. Se face gargară 2 – 3 x 1/zi, în amigdalită, faringită, laringită sau alte boli ale căilor respiratorii superioare.

Gargară cu tinctură pentru uz intern ⇨ 20 de picături tinctură se adaugă la 100 ml apă sau ceai cald; se face gargară o dată sau de două ori pe zi, în afecțiuni inflamatoare ale cavității orofaringiene (faringoamigdalită, laringită).

Infuzia concentrată și compresa cu ardei iute ⇨ O lingură plină cu ardei proaspăt, tăiat mărunt sau o linguriță de ardei iute pulbere, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de comprese aplicate pe zona dureroasă. Se recomandă în reumatism, gută, nevralgii, lombosciatalgii, lumbago, paralizie facială „a frigore”, nevralgie de trigemen, necroză aseptică de cap femural.

Se face o compresă din bumbac, cânepă sau in, cu dimensiuni variind în funcție de mărimea regiunii pe care se va aplica această compresă. Se înmoaie compresa în infuzia caldă, se stoarce ușor (cât să nu se scurgă lichidul), după care se aplică pe zona interesată. Peste compresă, se aplică o folie de plastic. Deasupra, se înfășoară și se fixează complexul cu un material moale (molton sau blăniță).

Se utilizează o dată sau de două ori pe zi, câte 30 – 60 minute. Dacă apare senzația de iritare sau arsură locală, se ridică pentru 2 – 3 minute compresa, după care se aplică din nou. Dacă după 2 – 3 aplicații persistă iritația locală sau dacă apar local mici fliclene (vezicule cu lichid sero-citrin), se oprește utilizarea procedurii, până la rezolvarea leziunilor locale. În același timp, se aplică pe zona iritată cataplasma cu ceară de albine și ulei de măsline presat la rece (vezi cap. „Noțiuni practice importante”).

Tinctură pentru uz extern ⇨ Se pune ardei iute roșu, tocat mărunt, într-o sticlă de un litru, până la jumătatea sticlei. Se adaugă alcool de 40°, până se umple sticla, iar apoi se pune dopul. Se lasă la macerat 2 săptămâni, agitând sticla zilnic,

de 2 – 3 ori. Se utilizează sub formă de masaje blânde, locale, pe zona dureroasă, de 2 – 3 ori pe zi, în reumatism sau nevralgii.

Alifia cu ardei iute ⇒ 10 g de ceară pură de albine se topește la „bain-marie”. Se adaugă 100 ml ulei de măsline presat la rece și 40 de grame de ardei roșu iute, proaspăt, mărunțit sau 20 g de boia iute. Se omogenizează amestecul și se lasă 1 minut la „bain-marie”. Se ia de pe foc. Se lasă să se solidifice. Se retopește la „bain-marie” și se strecoară prin tifon. Se depozitează în recipiente de sticlă sau cutii de plastic de 20 – 30 – 50 g și se păstrează la rece. Se utilizează sub formă de aplicații locale cu masaj ușor, pentru dureri reumatice, osteoartrită, artroze (coxartroză, gonartroză etc.), nevralgii diverse, entorse, luxații, contuzii, tendinite, bursite, înțepături de insecte etc.

ARMURARIU

[*Silybum marianum* (L.) Gäertn., sin. *Carduus marianum* L.]

Fam. Compositae

Denumire populară ⇒ armurar, scaiul Sf.-Mării, scai pestriț, crăpușnic.

Descriere ⇒ Plantă erbacee, anuală sau bienală, ghimpoasă la nivelul frunzelor și inflorescențelor, este originară din regiunea mediteraneană. Are rădăcina fusiformă, iar tulpina este erectă, ramificată, înaltă de 50 – 150 cm, brăzdată de șanțuri longitudinale acoperite cu peri scurți și moi. Frunzele sunt mari, alungit-ovate, alterne, sesile, amplexicaule (baza frunzei înfășoară tulpina ca un guler), glabre, cu aspect marmorat, cu pete albe. Nervurile, atât cea principală, cât și cele secundare, se prelungesc cu câte un ghimpe terminal, lung de 4 – 6 mm, între care se găsesc, desprinși din marginea frunzei, numeroși alți dinți mai scurți, dând aspect dantelat conturului frunzei. Florile sunt tubuloase, roșii, grupate în inflorescențe (antodii mari) înconjurate de foliole involucale terminate, cu ghimpi lungi de 1 – 2 cm și rigizi. Înfloreste din iulie până în septembrie. Fructele sunt achene cilindrice, netede, lungi de 5 – 7 mm, fără miros sau gust caracteristic, de culoare galben-brună, având la extremitatea superioară un papus fin (smoc de perișori).

Răspândire ⇒ Crește cultivată, uneori și sălbătică. La noi se cultivă în sudul țării, în județele Ialomița, Teleorman, Giurgiu, Olt, Dolj, Constanța și în vestul țării, în județul Timiș.

Produsul vegetal folosit ⇒ fructele ajunse la maturitate – *Cardui mariae fructus*.

Recoltare ⇒ Fructele se recoltează în perioada august – septembrie.

Principii active ⇒ un fitocomplex de substanțe, denumit inițial cu termenul de silimarină (2 – 3%), alcătuit din 4 izomeri: silibinină (~ 40 – 50%), izosilibinină, silidianină, silicristină; flavonoide (quercetină, camferol, dihidrocamferol, apigenină etc.); saponozide; acid fumaric; aminoacizi (cisteină, glicină, leucină, acid glutamic); acizi grași (linoleic, oleic, linolenic, palmitic etc.); steroli (β-sitosterol); săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇒ Fitocomplexul compus din cei 4 izomeri, cunoscut în literatura de specialitate sub numele de silimarină, exercită o excelentă acțiune hepato-regeneratoare și hepato-protectoare față de toxine puternice, cum sunt amanitina și faloidina din ciuperci, aparținând genului *Amanita*, față de unele pesticide etc. Această acțiune se concretizează și poate fi identificată pe 4 coordonate distincte. În primul rând, silimarina acționează ca antioxidant, neutralizant al radicalilor liberi și reglator al activității glutatationului intracelular. În al doilea rând, acționează ca stabilizator al membranei hepatocitare și reglator al permeabilității membranare, prin aceasta împiedicând pătrunderea în celula hepatocitară a agenților hepatotoxici. În al treilea rând, promovează sinteza de ARN ribozomal, stimulând pe această cale, regenerarea ficatului. În al patrulea rând, acționează ca factor antifibrozant, inhibând transformarea hepatocitelor stelate în miofibroblaști, proces recunoscut ca fiind responsabil de proliferarea fibrelor de collagen, aspect care reflectă instalarea și progresiunea procesului de ciroză. S-a pus, de asemenea, în evidență, faptul că silimarina exercită o acțiune detoxifiantă, antiinflamatoare, antivirală, anti-lipidperoxidativă eupeptică, imuno-modulatoare, anticarcinogenă, coleretic-colagogă, hipocolesterolemiantă. Deși a fost folosit încă de pe timpul lui Hyeronimus Bosch (1595), armurariul avea să devină un remediu hepatobiliar consacrat abia din sec. al XVIII-lea.

Indicații terapeutice ⇒ hepatită acută și cronică postvirală A, B, C, hepatită toxică (după ingestie accidentală de ciuperci din genul *Amanita*, după ingestie cronică de alcool sau iatrogenă, după tratamente cu antibiotice sau alte substanțe medicamentoase), steatoză hepatică, ciroză, alte forme de hepatite, diverse forme de suferințe biliare, hipercolesterolemie, sindrom premenstrual, ulcer varicos.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Pulbere ⇒ 3 x 200 mg/zi, administrată cu apă sau ceai.

Infuzie ⇒ 1 linguriță rasă cu semințe de armurariu măcinate se infuzează 30 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 4 x 1 cană/zi, înainte de masă cu 30 minute.

Tinctură ⇒ 3 x 10 picături/zi, pentru tratarea verucilor, în asociere cu aplicații locale de latex (sucul portocaliu obținut prin ruperea tulpinii) de rostopască.

Uz extern

Pulbere ⇨ Se aplică local, pe suprafața ulcerului varicos, sub forma unei pelicule fine, o dată/zi, 3 ore, după care se spală cu ceai cald, pregătit din amestecul de mărunții lupului și pelin (câte o lingură din fiecare), infuzie 3 minute în 250 ml apă clocotită.

ARNICĂ

(*Arnica montana* L.) Fam. Compositae

Denumire populară ⇨ carul-zânelor, iarba-soarelui, țâța-oilor, podbeal-de-munte, cujdă.

Descriere ⇨ Arnica este o plantă perenă, având un rizom pivotant, cilindric, lung de cca. 8 – 10 cm, din care pornesc rădăcini fibroase. Tulpina este erectă, cilindrică, simplă, mai rar ramificată, având pe suprafață numeroși peri scurți și rigizi. Frunzele bazale sunt dispuse sub forma unei rozete, alcătuită din 5 până la 10 frunze. Limbul frunzei este ovat sau eliptic, sesil, întreg, glabru sau cu peri scurți și aspri, având o rețea de 3 – 5 nervuri, lung de 6 – 10 cm și lat de 3 – 6 cm; frunzele tulpinale, 1, 2 perechi, sunt mult mai mici. Florile, tubuloase și lingulate, grupate într-un antodiu terminal (uneori în număr de 3 – 5), cu diametru de 2 – 4 cm, sunt dispuse pe un receptacul plan, acoperit cu un involucru format din două rânduri de bractei. Cele tubuloase sunt hermafrodite, de culoare portocalie, cu corola pe tipul 5, având un caliciu păros, care în final se transformă într-un papus. Florile lingulate, în jur de 15 – 20, au o culoare galbenă sau galben-portocalie, având ligula tridintată și străbătută de nervuri longitudinale. Transformarea florilor în papus dă acestora un aspect cenușiu, mătăsos, caracteristic. Fructele sunt achene de 3 – 5 mm, acoperite cu un papus aspru. Planta are un miros slab și aromat, iar gustul este picant. Înflorește în perioada iunie – august.

Răspândire ⇨ Planta este răspândită prin fânețe și pășuni umede, din etajul montan și submontan. O întâlnim în tot lanțul carpatic, în mod deosebit în Transilvania și nordul Moldovei.

Produsul vegetal folosit ⇨ florile – *Arnicae flores*.

Recoltare ⇨ Se colectează în perioada floriferă, iunie – august.

Principii active ⇒ ulei volatil, compus din acizi grași (acid palmitic), sesquiterpene, triterpene (timolul și derivați ai timolului – eterul metilic al timolului, dimetileterul timolului, esterul izobutiric al timolului); lactone sesquiterpenice de tip pseudoguaianolidă, cunoscute și sub numele de tigliat helenalină (esteri ai helenalinei și helenanolidei); flavonoide, compuse din flavonoli, ca de ex. patuletină, izoramnetină, spinacetină, betuletol, 6-metoxicamferol, 3-glicozid quercetina (izoquercetrină), camferol (astragalină) etc. și din flavone, ca de ex. pectolinarigenină, 7-glicozid pectolinarigenină, hispidulină, jaceosidină, eupafolină etc.; acizi cafeoilquinici (acid clorogenic, cinarină); diterpene; alcooli triterpenici (arnidiol, faradiol, alcool carnaubilic); alcaloizi (poliină) și alcaloizi pirolizidinici (acid tusilaginic, acid izotusilaginic); mucilagii (polizaharide) – glucoză, galactoză, ramnoză, manoză etc.; carotenoide (xantofila, xantofilepoxid, zeaxantină); cumarine (scopoletină, umbeliferonă); săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇒ Complexul lactonelor sesquiterpenice exercită o acțiune antiinflamatoare, prin inhibarea migrării polimorfonuclearelor neutrofile. Helenalina inhibă activarea factorului nuclear de transcripție kappa B, care este mediatorul central al răspunsului imun la om, reglând transcripția citoleukinelor – interleukinele IL – 1, IL – 2, IL – 6, IL – 8, factorul- α de necroză tumorală – implicate în procesul inflamator. În acest mod, acest complex diminuează producția de interleukine, prevenind mobilizarea celulelor T și B, a macrofagelor și neutrofilelor la nivelul zonei de conflict, reducând astfel inflamația. S-a demonstrat că helenalina poate chiar să și inactiveze factorul nuclear de transcripție, care a fost deja activat, fenomen capital în terapia inflamației. De asemenea, s-a pus în evidență citotoxicitatea helenalinei asupra celulelor neoplazice din cancerul pulmonar și de colon, efectul antibacterian al acesteia asupra bacteriilor Gram-pozitive (*Bacillus subtilis* și *Staphylococcus aureus*), precum și efectul de inhibare a agregării plachetare și a formării de tromboxan B₂. Componenta polizaharidică exercită o acțiune de stimulare a răspunsului imun (crește indicele fagocitar). Alte acțiuni remarcate ale plantei sunt: analgezică, sedativă, vulnerară, cicatrizantă.

Indicații terapeutice ⇒ contuzii (fără leziuni deschise ale tegumentului), entorse, luxații, hematoame, artrită, osteoartrită, reumatism, dureri și tumefacții articulare după solicitări fizice intense, afte, stomatită, faringoamigdalită, laringită, cardiopatie ischemică, angină pectorală, arteriopatie cronică, flebită, furunculoză, înțepături de insecte.

Contraindicații:

- ⇒ Nu se utilizează extractele de plantă în aplicații locale pe tegument, dacă la acest nivel există soluții de continuitate (leziuni deschise).
- ⇒ Nu se utilizează extractele de plantă la persoane alergice.

- ⇒ **Nu** se utilizează extractele de plantă intern, decât la recomandarea medicului și doar în condițiile în care pacientul poate fi, atent și riguros, supravegheat de medicul curant.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ 1 linguriță rasă cu flori se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 1 – 2 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇒ 2 x 5 – 10 picături/zi, diluate în 100 ml ceai sau apă.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇒ 4 lingurițe pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇒ în afecțiuni inflamatoare ale arborelui respirator superior (guturai, rinofaringită, faringoamigdalită, laringită), cancere la nivelul orofaringelui;
- **comprese** ⇒ aplicate la nivelul zonelor cu flebită, al zonelor traumatizate (contuzii, entorse, luxații, hematoame), cu mialgii (dureri musculare), nevralgii sau dureri articulare, articulații rigide.

Tinctura de arnică ⇒ Se utilizează sub formă de:

- **masaj blând al zonelor traumatizate;**
- **masaj ușor sub formă de drenaj limfatic;**
- **comprese** ⇒ la nivelul regiunii cu flebită sau al articulațiilor dureroase, în reumatism, fibromialgie, gută, entorse, luxații, paralizii, nevralgii, la nivelul coloanei vertebrale, la pacienții suferinzi de scleroză multiplă sau de tot mai frecventul sindrom de „spate dureros”.

Ulei de arnică ⇒ Indicațiile și modul de utilizare sunt similare celor menționate la tinctura de arnică.

Alifia de arnică ⇒ Se aplică o peliculă fină la nivelul hemoroizilor dureroși, al zonei cu varice, cu ulcer varicos sau cu flebită, la nivelul ragadelor și al crăpăturilor de la călcâie.

BOZ

(*Sambucus ebulus* L.) Fam. Caprifoliaceae

Denumire populară ⇨ soc mic, boj, bozii, bozlu.

Descriere ⇨ Specie erbacee perenă, bozul are un rizom târător, gros de 2 – 3 cm, din care se desprind mai multe rădăcini. Tulpina este erectă, rigidă, verde, glabră sau păroasă, înaltă de 1,5 – 2 m. Frunzele, imparipenat-compuse, sunt opus-dispuse, având 8 – 11 foliole, ovat-lanceolate, cu margine dințată, lungi de 6 – 10 cm și late de 2 – 3 cm, având la bază stipele. Florile, actinomorfe, pe tipul 5, cu petalele albe spre interior și roșiatice spre exterior, sunt grupate în cime corimbiforme terminale, cu mai multe ramificații. Fructele sunt drupe rotunde, negre, lucioase. La extremitatea fructului, se păstrează ca o marcă, cei 5 dinți ai caliciului. Planta emană un miros neplăcut. Înfloarește în perioada iulie – august.

Răspândire ⇨ Plantă meliferă, bozul este frecvent întâlnit în zona de câmpie și de deal, areorei și în zona montană, prin locuri ruderaie, locuri unde se depozitează gunoaie, pe marginea drumurilor, a terasamentelor de cale ferată, pe lângă garduri și stâni, pe unde formează, în general, pălcuri compacte.

Produsul vegetal folosit ⇨ frunzele, florile, fructele, rizomul și rădăcinile – *Sambucii folia, flores, fructus, rhizoma et radix*

Recoltare:

- **frunzele** ⇨ *Sambucii ebuli folia* – se colectează de-a lungul perioadei de vegetație;
- **florile** ⇨ *Sambucii ebuli flores* – se recoltează în perioada floriferă, iulie – august;
- **fructele** ⇨ *Sambucii ebuli fructus* – se culeg la maturitate, când sunt coapte, în lunile august – octombrie;
- **rizomul și rădăcinile** ⇨ *Sambucii ebuli rhizoma et radix* – se recoltează toamna.

Principii active din:

- **tulpină și frunze** ⇨ saponine, ulei volatil, taninuri, principii amare;
- **flori** ⇨ derivați fenolici, fitosteroli, amine, rutozid;
- **fructe** ⇨ acid malic, ulei volatil, un pigment albastru;
- **rizom și rădăcini** ⇨ saponozide, acid valerianic, tanin, principii amare.

Acțiune farmacologică ⇨ În medicina tradițională, i se atribuie plantei proprietăți laxative, purgative, diuretice, diaforetice, depurative, antispastice, antiinflamatoare, antialgice, antireumatice, antialergice.

Indicații terapeutice ⇨ Bozul este utilizat în medicina etnobotanică pentru diverse boli: afecțiuni inflamatoare ale arborelui respirator, tuse, afecțiuni renale, ascită, hidropizie, odontalgii, constipație, reumatism, fibromialgie.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ 1 linguriță plină cu plantă (frunze și flori) mărunțită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Rp. 1/

Boz – frunzele și florile	(<i>Sambucii ebulli folia et flores</i>)	30 g
Talpa-gâștei – planta	(<i>Leonuri cardiaceae herba</i>)	40 g
Păducel – frunzele și florile	(<i>Crataegi folia et flores</i>)	40 g
Splinuță – vârfurile florale	(<i>Solidaginis summitates</i>)	40 g
Morcov sălbatic – planta	(<i>Daucus carota herba</i>)	40 g
Ciuboțica cucului – rizomul și rădăcina	(<i>Primulae rhizoma et radix</i>)	20 g

1 linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi în edemele care acompaniază bolile cardiovasculare.

Rp. 2/

Boz – frunzele și florile	(<i>Sambucii ebulli folia et flores</i>)	20 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	30 g
Splinuță – vârfurile florale	(<i>Solidaginis summitates</i>)	30 g
Merișor – frunzele	(<i>Vitis idaeae folia</i>)	30 g
Pătlagina mare – frunzele	(<i>Plantaginis folia</i>)	40 g
Ghimpe – planta	(<i>Xanthium herba</i>)	40 g
Iarbă neagră – planta	(<i>Callunae herba</i>)	40 g
Busuioc – planta	(<i>Ocimum herba species</i>)	40 g

Se prepară ca și Rp.1. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi, în infecții urinare, cistite, litiază renală.

Decoct ⇨ ¼ linguriță rădăcină mărunțită se fierbe 3 minute în 250 ml apă, iar apoi se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x ½ cană/zi, în afecțiuni renale, constipație, ascită.

Tinctură ⇨ 3 x 30 picături/zi.

Sirop ⇒ Sucul proaspăt obținut din fructele coapte (la centrifugă sau prin stoarcere manuală), se amestecă în părți egale cu miere de albine. Se păstrează la frigider. Se administrează 1 – 2 linguri/zi, la pacientul cu constipație.

Uz extern

Baia generală caldă cu decoct de boz ⇒ Se fierb 500 g boz (tulpină, frunze, flori) în 3 l apă, 5 minute. Se strecoară și se adaugă la apa de baie. Se practică 2 – 3 x 1 baie/săptămână, a câte 20 – 30 minute, pentru artritis, reumatism, fibromialgie, colagenoze (spondilita anchilopoetică, poliartrită reumatoidă).

BRÂNCA URSULUI

(*Heracleum sphondylium* L.) Fam. Umbelliferae

Denumire populară ⇒ crucea-pământului, crucea-voinicului, ginseng românesc

Descriere ⇒ Specie meliferă, brâncă ursului este o plantă erbacee, viguroasă, având o rădăcină groasă, de 2 – 3 cm, din care se desprind mai multe rădăcini adventive. Tulpina este erectă, striată, înaltă de 1,5 – 2 m, acoperită cu peri aspri. Frunzele sunt mari, penate sau profund penatifide, cu segmentele lobate sau penatipartite, având marginea serată. Sunt lung-pețiolate, prezentând o vagină umflată la locul de inserție pe tulpină. Florile sunt albe sau rozacee, dispuse în umbelule terminale, alcătuite, la rândul lor, din umbelule, însoțite de un involucre, format din numeroase foliole terminale. Fructul este o diachenă rotund-ovală, ușor turtită. Planta emană un miros caracteristic, foarte aromat și ușor înțepător. Înflorește în perioada mai – septembrie.

Răspândire ⇒ Crește prin fânețe, poieni, păduri umede, în locuri umede și nisipoase, pe malul râurilor și pâraielor, din zona montană și submontană.

Produsul vegetal folosit ⇒ rădăcini, frunze, flori, semințe – *Heracleum sphondylium radix, folia, flores et semen*.

Recoltare ⇒ Rădăcinile se recoltează primăvara, înaintea perioadei de vegetație sau toamna, după încheierea acesteia. Frunzele se recoltează de-a lungul perioadei de vegetație. Florile se culeg în perioada floriferă, iunie – septembrie. Semințele se culeg la maturitate, în august – octombrie.

Principii active ⇒ furocumarine (spondilină, heraclenol); flavonoide; poline; acetat de octil; rezine; tanin; acizi organici; săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇒ În medicina tradițională, planta este utilizată pentru acțiunea sa antispastică (digestiv și uterin), vasodilatatoare, general-tonică, revigorantă, calmantă, imunostimulatoare, reglatoare nervos și hormonal, afrodisiacă, antiepileptică, diuretică, fotosensibilizantă, antiinflamatoare, antireumatică, antiseptică, vulnerară, cicatrizantă, carminativă, vermifugă.

Indicații terapeutice ⇒ insuficiență ovariană, anexită, metroanexită, frigiditate, amenoree, dismenoree, impotență, sterilitate, menopauză precoce, tulburări de menopauză, osteoporoză, senilitate precoce, sindromul de oboseală cronică, stări de stres, epilepsie, pavor nocturn, scleroză în plăci, hipertensiune arterială, nefrită, pielonefrită, meteorism, flatulență, colici abdominale, circulație periferică deficitară (mâini și picioare reci), artrism, reumatism, afecțiuni ale prostatei, hemoroizi, fistule și fisuri anale și perianale, rectită, inflamații locale post-radioterapie, boli venerice, ulcer varicos, furuncul, abces, plăgi.

Contraindicații. Nu se administrează la gravide.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ 1 linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Decoct ⇒ 1 linguriță rasă cu rădăcină mărunțită se fierbe 3 minute în 250 ml apă. Apoi, se infuzează 5 minute. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇒ 3 – 4 x 30 – 60 picături ($\frac{1}{2}$ – 1 linguriță)/zi.

Pulbere ⇒ 3 x 1 linguriță semințe/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇒ 3 lingurițe pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇒ în afecțiuni inflamatoare ale orofaringelui;
- **spălături vaginale** ⇒ în leucoree, leziuni inflamatoare ale vaginului și colului uterin;
- **băi de trunchi sau de șezut** ⇒ în afecțiuni ale prostatei, metroanexită, hemoroizi, fistule și fisuri anale;
- **clismă** ⇒ în hemoroizi, rectită, inflamații locale post-radioterapie;
- **spălături** ⇒ la nivelul plăgilor. După utilizarea externă a plantei, se va evita expunerea directă la soare (planta generând reacții de fotosensibilizare).

Băi generale calde ⇨ 20 – 30 minute, de 2 – 3 ori/săptămână, folosind amestecul, în părți egale, de frunze de brânca ursului, coada calului și ferigă, pentru artritis, reumatism, fibromialgie, sterilitate, impotență, stres, stări de epuizare fizică, sindrom de oboseală cronică.

Cataplasma cu frunze proaspete de brânca ursului ⇨ Frunzele proaspete se strivesc pe o planșetă de lemn. Se aplică la nivelul zonelor traumatizate, articulațiilor dureroase, abcesului, furunculului, coloanei vertebrale, în scleroza multiplă. Se poate utiliza și planta uscată, după ce se macină (la râșnița de cafea sau la alt aparat) până se obține o pulbere. Aceasta se înmoaie cu apă caldă, până la consistența unei paste. Se aplică în același mod și pentru aceeași patologie care au fost menționate la cataplasma cu frunze proaspete.

Ulei de brânca ursului ⇨ Se prepară din flori și semințe. Se utilizează sub formă de masaj ușor la nivelul zonelor traumatizate, articulațiilor dureroase sau la nivelul coloanei vertebrale, în scleroza multiplă.

Alifie de brânca ursului ⇨ Se prepară din flori și semințe. Se aplică sub forma unei pelicule fine la nivelul zonelor traumatizate, articulațiilor dureroase, coloanei vertebrale, în scleroza multiplă sau la nivelul abcesului sau furunculului.

BRUSTUR

(*Arctium lappa* L., syn. *Lappa major* Gaertn.) Fam. Compositae

Denumire populară ⇨ lăptuc, lipan, scaiul-oii, captalan, capul-călugărului, iarba boierului, brustan.

Descriere ⇨ Plantă ierboasă, bienală, robustă, cu rezistență mare la temperaturi extreme, are rădăcina pivotantă, cărnoasă, groasă de 4 – 6 cm și lungă de 20 – 70 cm, ramificată, brun-închisă la exterior și alb-gălbuie la interior. Tulpina erectă, viguroasă, păroasă, înaltă de 0,80 – 2 m și groasă de 2 – 4 cm, ramificată, se formează în anul al doilea de vegetație. Frunzele, lung-pețiolate, cu un pețiol compact, lung de 20 – 30 cm, în primul an de vegetație sunt dispuse în formă de rozetă, sunt mari, cu limb lung de 40 – 50 cm, rotunjit la bază sau cordiform, ovat sau lat-triunghiular, cu marginea întreagă sau distanțat-denticulată, având fața superioară glabră, de culoare verde-închis, iar fața inferioară păroasă, albicios-tomentoasă (argintie). Frunzele tulpinale sunt alterne, asemănătoare celor bazale, descrise anterior, dar de dimensiuni mai mici spre vârful tulpinii. Florile hermafrodite (având organele masculine și femele în aceeași floare), tubuloase, purpurii, formează capitule groase de 3 – 4 cm, dispuse în corimb. Bracteele involucrului capitular sunt verzi, aproape glabre și încovoiate la vârf în formă de cârlige, mai lungi decât florile, datorită cărora se agață cu ușurință de haine, de

blana oilor sau a altor animale. Fructele sunt achene negre, obovate, lungi de cca. 6 mm și late de cca. 2 mm. Înfloarește în lunile iulie – august.

Răspândire ⇨ Crește prin locuri ruderaale, necultivate, pe lângă drumuri, căi ferate, garduri, ziduri, dărâmături, râuri, zăvoaie etc., având un areal de răspândire foarte întins, din zona de câmpie până în zona montană.

Produsul vegetal folosit ⇨ rădăcina, mai rar frunzele și fructele – *Bardanae arctii radix, folia et fructus*.

Recoltare ⇨ Rădăcinile se recoltează în perioada martie – aprilie și septembrie – octombrie. Frunzele care se utilizează crude se pot culege în tot timpul verii, iar cele care se usucă se vor aduna în iunie – august, în timpul înfloririi. Fructele se recoltează coapte și se usucă în locuri uscate și bine aerisite.

Principii active din:

- **rădăcină** ⇨ conține un fitocomplex compus din: ulei volatil (hidrocarburi aromatice și alifactice, lactone sesquiterpenice, acid costic și derivații lui, aldehide etc.); compuși acetilenici, conținând sulf, cu proprietăți antimicrobiene (arctinonă, acid arctic, arctinol etc.); acizi fenolici (clorogenic, isoclorogenic, cafeic); inulină, vitamine din complexul B, acizi grași, tanin, mucilagii, săruri de potasiu, fier, sulf etc.
- **frunze** ⇨ conțin un fitocomplex reprezentat de: substanțe terpenoide (arctiol, fukinonă, dehidrofukinonă, β-eudesmol, taraxasterol și esterii acetat și palmitat ai acestuia, arctiopocrină), lignane (arctiină și lapaol), inulină, mucilagii, taninuri, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ diaforetică, depurativă, diuretică, antiseptică, antiinflamatoare, antistafilococică, antifungică, antisifilitică, antireumatică, antigutoasă, coleretică și colagogă, hipoglicemiantă, antiaterosclerotică, antitumorală.

Indicații terapeutice ⇨ eczeme, alergii la diverși alergeni, psoriazis, seboree uscată a pielii capului, acnee, alopecie (chelie), rujeolă, impetigo, furunculoză, amigdalită, gingivită, pioree alveolo-dentară, reumatism, gută, dischinezie biliară, ateroscleroză, diabet, sifilis, cancer, plăgi ale pielii.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Decoct din rădăcină ⇒ $\frac{1}{2}$ – 1 linguriță rădăcină mărunțită se fierbe 4 minute în 250 ml apă, iar apoi se lasă să infuzeze 10 minute. Se strecoară. Se bea 2 – 4 x 1 cană/zi, cu înghițituri rare. În caz de rujeolă, se prepară un decoct, după modul descris anterior, dar folosind jumătate din doză. La decoctul obținut se adaugă 2 lingurițe de miere. Se administrează câte 1 linguriță la fiecare 5 minute, 2 – 3 ore, ceea ce determină o generalizare a erupției și o scurtare a perioadei de stare, grăbind vindecarea. Se recomandă ca bolnavul să stea la pat.

Pulbere ⇒ 4 x $\frac{1}{2}$ linguriță/zi, cu 50 – 100 ml apă sau ceai.

Tinctură ⇒ 4 x 20 – 30 picături/zi.

Uz extern

Decoct din rădăcină ⇒ 2 linguri rădăcină mărunțită se fierb 3 minute în 300 ml apă, iar apoi se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇒ 2 – 3 x 1/zi în amigdalită, gingivită, stomatită, afte, pioree alveolo-dentară;
- **spălături** ⇒ ale scalpului, plăgilor tegumentare sau ale zonelor cu furuncule;
- **comprese** ⇒ aplicate 2 x 30 – 60 minute/zi, pe zonele cu leziuni ale pielii.

Tinctură ⇒ Se utilizează sub formă de masaj ușor al scalpului, 1 – 2 ori/zi.

Frunzele crude ⇒ Se utilizează în reumatism, aplicându-le pe zona dureroasă. Cu frunzele astfel aplicate se fac băi de soare, 30 – 60 de minute/zi.

BUSUIOC

(*Ocimum basilicum* L.) Fam. Labiatae

Denumire populară ⇒ băsileac, bizilioc, bosoioac, bosioace, mătăcină, mejioran.

Descriere ⇒ Specie meliferă, busuiocul este o plantă erbacee, de cultură, anuală, originară din India și China. Are o rădăcină fibroasă, foarte ramificată. Tulpina, patru-muchiata, este erectă, înaltă de 30 – 60 cm, bogat ramificată de la bază, păroasă în zona superioară. Frunzele sunt opuse, lung-pețiolate, având limbul glabru, lucitor, ovat, cu vârf ascuțit, iar marginea serată, cu dinți rari, atenuați. Florile mici, albe sau roz, grupate în pseudovercile, la partea superioară a ramurilor, formează inflorescențe spiciforme, întrerupte. Florile au un caliciu

bilabiat, labiul superior având 4 dinți rotunjiți, cel inferior fiind întreg și mai lung. Are 4 stamine care, împreună cu stilul și stigmatul, ies de sub corolă. Fructele sunt nucule ovate, brun-negricioase, dispuse câte 4 la baza caliciului persistent. Înfloarește în perioada iulie – septembrie. Planta emană un miros puternic, caracteristic, plăcut aromat, având un gust aromat specific, inconfundabil.

Răspândire ⇨ Este plantă de cultură, care are nevoie de multă căldură, dezvoltându-se bine și în locuri semiumbrite.

Produsul vegetal folosit ⇨ tulpina și ramurile tinere, nelignificate, cu frunzele verzi și cu/sau fără inflorescențe – *Basilici herba*.

Recoltare ⇨ Se colectează în perioada floriferă, iulie – septembrie.

Principii active ⇨ ulei volatil (linalool, metilcavicol, camfor, cineol, anetol, eugenol, α -pinen, metilcinamat etc.); saponozide triterpenice, taninuri, vit. A și C, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ antispastică, antiseptică, antiinflamatoare, stomahică, galactogogă, antibacteriană, antifungică, vermifugă, carminativă, antiemetică, sedativă, antidepresivă, diuretică, febrifugă, hipotensoare, de stimulare a glandei suprarenale.

Indicații terapeutice ⇨ faringoamigdalită, laringită, gripă, bronșită, tuse convulsivă, stări febrile, inapetență, gastrită, ulcer gastric, enterocolită, meteorism abdominal, flatulență, sindrom de colon iritabil, parazitoze intestinale, anxietate, fatigabilitate, iritabilitate, insomnie, depresie, epilepsie, hipertensiune arterială, infecții urinare, cistită, hipogalactie, înțepături de insecte, plăgi.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ 1 – 2 lingurițe pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute, în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Rp. 1/

Busuioc – planta	(<i>Basilici herba</i>)	40 g
Scai vânat – planta	(<i>Eryngii plane herba</i>)	40 g
Podbal – frunzele	(<i>Farfarae folia</i>)	40 g
Nalbă mare – frunzele	(<i>Athaeae folia</i>)	40 g
Pătlagină – frunzele	(<i>Plantaginis folia</i>)	40 g
Ciuboțica cucului – rizomul și rădăcina	(<i>Primulae rhizoma et radix</i>)	20 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză. Se recomandă în bronșită, astm bronșic, tuse convulsivă.

Rp. 2/

Busuioc – planta	(<i>Basilici herba</i>)	30 g
Iarbă neagră – planta	(<i>Callunae herba</i>)	30 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	40 g
Rozmarin – frunzele	(<i>Rosmarini folia</i>)	30 g
Merișor – frunzele	(<i>Vitis idaeae folia</i>)	40 g
Coada șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	40 g
Muguri de brad	(<i>Abies turiones</i>)	40 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană pe zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză. Se recomandă în infecții urinare, cistită.

Tinctură ⇒ 3 x 30 – 60 picături/zi. Tinctura preparată din busuioc, cimbrisor și rădăcină de iarbă mare, în părți egale, este eficientă în bronșite și alte afecțiuni ale aparatului respirator.

Ulei esențial de busuioc ⇒ Se administrează 2 x 2 – 3 picături/zi, într-o ½ linguriță de miere, pentru parazitoze intestinale.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇒ 3 lingurițe pline de plantă se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇒ în afecțiuni inflamatoare, ulceratii, hemoragii sau cancere la nivelul orofaringelui;
- **spălături vaginale** ⇒ în leucoree;
- **băi de șezut** sau **clismă** ⇒ pentru hemoroizi și fisuri anale;
- **comprese** ⇒ la nivelul plăgilor sângerânde.

Inhalație ⇒ Se adaugă 4 linguri pline cu busuioc la ½ l apă clocotită. Se practică 1 – 2 inhalații/zi, în afecțiuni inflamatoare ale arborelui respirator (guturai, rinofaringită, faringoamigdalită, laringită, traheită, bronșită), sinuzită.

Aerosoli calzi ⇒ Se presară ½ linguriță de busuioc (pulbere) pe jăratec sau pe plită. Se inhalează atmosfera de aerosoli calzi care se degajă. Se practică 1 – 2 ședințe/zi, în afecțiunile menționate la inhalație.

Suc proaspăt ⇒ Se instilează 2 – 3 picături, în conductul auditiv extern, la pacientul cu otită catarală. Se aplică, de asemenea, la nivelul înțepăturilor de insecte.

Ulei de busuioc ⇨ Se amestecă uleiul de busuioc cu ulei de măsline sau de sunătoare, în proporție de 1 la 9 (1 picătură ulei de busuioc, cu 9 picături de ulei de măsline sau de sunătoare). Se utilizează sub formă de:

- **instilații** ⇨ 1 – 2 x 3 picături/zi din amestec, în conductul auditiv extern al urechii inflamate;
- **masaj ușor** la nivelul regiunii sau articulației dureroase, în reumatism, fibromialgie, gută, entorse, luxații, paralizii, înțepături de insecte, la nivelul coloanei vertebrale, la pacienții suferinzi de scleroză multiplă.

Frunzele proaspete ⇨ Se strivesc cu un corp dur, iar apoi se aplică la nivelul plăgilor, tumorilor ulcerate, ulcerului varicos, înțepăturilor de insecte.

Alifie de busuioc ⇨ Se aplică o peliculă fină la nivelul hemoroizilor, al zonei cu varice sau cu flebită, la nivelul ragadelor și al crăpăturilor de la călcâie.

CAPTALAN

[*Petasites officinalis* Moench. sin. *Petasites hybridus* (L.) P. Gaertn. et. al.] Fam. Compositae

Denumire populară ⇨ brustur, cucuruz, cucurez, brustur-dulce, căptălaci, rădăcina-ciumei, sudoarea-laptelui, iarba părului, iarba pălăriei, lipan, podval mare, smântânică.

Descriere ⇨ Plantă ierboasă, perenă, dezvoltă subteran rizomi groși, cărnoși, noduroși, orizontali, având internodii subțiri, de la nivelul cărora pornesc rădăcini negricioase, filiforme și stoloni lungi de 0,5 – 1 m. Descriptiv, părțile aeriene ale plantei au un aspect diferit în funcție de perioada de vegetație. Primăvara timpuriu, în luna martie, apar numai tulpinile aeriene florifere, groase, cărnoase, erecte, simple, neramificate, înalte de 30 – 40 cm; tulpinile sunt alb-tomentoase (argintii), acoperite cu numeroși peri moi, au mici frunzișoare (solzi) roșiatice, iar terminal poartă inflorescența. Frunzele au limbul mare, cordat-reniform, cu diametru de 50 – 80 cm și cu margine inegal dințată, cu dinți scurți triunghiulari; sunt glabre pe fața superioară, cu peri mici și deși pe cea inferioară, lung-pețiolate, având un pețiol lung de 40 – 80 cm, gros și canaliculat la varietatea *Petasites officinalis*. Florile tubulare, de culoare de la alb-murdar, până la roz-liliachiu, sunt organizate dens, în inflorescențe mici, dispuse, la partea superioară a tulpinilor florale, într-un racem terminal lung de 10 – 20 cm și gros, cu aspect de știulete de porumb. Florile apar înaintea frunzelor, în perioada martie – aprilie. Se deosebește de celelalte specii, care au frunze asemănătoare (podbalul și captalanul alb), prin florile roșiatice, purpurii, roze (de culoarea cărnii), iar în stadiul fără floare, prin rizomul

cu noduri și pețiolul tubular, la captalanul alb rizomul fiind fără noduri, iar pețiolul subțire și cilindric.

Varietatea *Petasites kablikianus*, considerat și el cu proprietăți medicinale, se deosebește prin pețiolii compacți.

Răspândire ⇨ Crește pe lângă pâraie, izvoare, viroage, zăvoaie, în locuri umede și umbroase, la marginea pădurilor și în șanțuri.

Produsul vegetal folosit ⇨ frunzele, rizomul și rădăcinile – *Petasitidis folia, rhizoma et radix*.

Recoltare:

- **Frunzele** ⇨ Se culeg în perioada mai – iulie, când sunt complet formate și se usucă la umbră.
- **Rădăcinile** ⇨ Se recoltează înainte de înflorire, în perioada martie – aprilie sau septembrie – octombrie.

Principii active ⇨ Captalanul beneficiază de un complex fitoterapic valoros, având petasina (esterul sesquiterpenic al unui alcool-cetonă), ca principiu activ principal. Alături de acesta, alte principii active din compoziția captalanului sunt: izopetasină, S-petasină, izo-S-petasină (derivații „S” sunt identificați ca fiind esterii acidului beta-metil-mercapto-acrilic), inulină, ulei volatil, glucoză, zaharoză, colină, rezine, taninuri, săruri minerale de K, Mg etc.

Acțiune farmacologică ⇨ spasmolitică și analgezică, de tip papaverinic (atribuite petasinei), pe musculatura netedă (bronșii, tub digestiv, căi urinare), sedativă, reglatoare a tensiunii arteriale (scade tensiunea arterială la hipertensivi și crește tensiunea la hipotensivi), de normalizare a activității tiroidiene, de blocare a degranulării mastocitare (evitându-se astfel descărcarea masivă de histamină, așa cum se întâmplă în alergii, șoc anafilactic, edem Quinque etc.), având un excelent efect antipruriginos, de reglare a sistemului nervos vegetativ, sudorifică, expectorantă, diuretică, astringentă, antiseptică, antiinflamatoare.

Indicații terapeutice ⇨ bronșită, astm bronșic, tuse convulsivă, gripă, dischinezie biliară, colică biliară, litiază renală, colică renală, disfuncții ale motricității peretelui intestinal, hipertensiune arterială cu componentă nevrotică dominantă, hipertensiune arterială la menopauză, hipertiroidism, boală Basedow, sindromul de hiperexcitabilitate la copii, hiperemotivitate, insomnie și fobii (pavor nocturnus) la copii, migrenă, epilepsie, distonii neurovegetative (nevroză cardiacă, angină pectorală, stări febrile neurovegetative, manifestări neurovegetative la premenopauză și menopauză), alergii (rinită alergică, febra de fân), prurit, dismenoree, disurie, reumatism, gută, acnee, eczeme, furunculoză.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Macerat ⇨ 1 linguriță rasă cu rizomi și rădăcini mărunțite se macerează 8 – 12 ore în 250 ml apă rece; dimineata se strecoară și se încălzește ușor. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Decoct ⇨ 1 linguriță rasă cu rizomi și rădăcini mărunțite se fierb 5 minute în 250 ml apă. Apoi se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇨ 3 x 30 – 60 picături/zi.

Uz extern

Decoct ⇨ 4 linguri rase cu rizomi și rădăcini mărunțite se fierb 5 minute într-un litru de apă. Se lasă 10 minute să infuzeze. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **băi de șezut** ⇨ 2 – 3 x 1/săptămână (adăugând decoctul la apa de baie), a câte 20 – 30 minute, în hemoroizi, fistule și fisuri anale și perianale;
- **spălături** ⇨ ale plăgilor, abcesului, furunculului, carbunculului;
- **băi** ⇨ ale picioarelor, în micoze ale piciorului.

Cataplasmă:

- Rădăcina proaspătă, strivită sau cea uscată și măcinată, înmuiată cu apă rece, se aplică pe frunte, 30 – 60 minute, în caz de migrene.
- Frunzele proaspete, spălate, se strivesc cu tocătorul de lemn sau, prin rulare, cu o sticlă obișnuită și se aplică de câteva ori/zi pe articulațiile dureroase, expunând zona respectivă 30 – 60 minute la soare. Se aplică, de asemenea, în entorse, edeme, arsuri, ulceratii maligne, plăgi, abces, furuncul, carbuncul.

CASTAN SĂLBATIC

(*Aesculus hippocastanum* L.) Fam. Hippocastanaceae

Denumire populară ⇨ castan porcesc, castanul-calului, castan de India

Descriere ⇨ Este un arbore înalt de 20 – 30 m, cu coroana bogată și deasă. Tulpina este groasă și scurtă, ramificată de la înălțime joasă, având scoarța groasă, brună sau brun-cenușie, rugoasă, formând un ritidom solzos sau rulată în tuburi, cu gust amar și astringent. Mugurii sunt mari, cleioși, opuși, cu dispoziție terminală. Frunzele sunt palmat-compuse, lung-pețiolate, fiind alcătuite din 5 – 7 foliole inegale, sesile, cu margini dințate și având pe fața inferioară peri bruni. Florile, având petale albe cu pete roșii la bază, formează inflorescențe mari, dispuse la vârful ramurilor. Fructele sunt capsule cărnoase, rotunde, verzi, având suprafața exterioară acoperită cu țepi mari. La maturitate se deschid în trei valve. În interior se găsesc 1 – 2 semințe mari, cu diametru de 2 – 3 cm, turtit-sferice, de culoare castanie la exterior. Pulpa semințelor este alb-gălbuie, fără miros, cu gust dulceag-amăru. Înfloresc în perioada aprilie – iunie.

Răspândire ⇨ Specie meliferă, castanul sălbatic este un arbore rezistent la secetă și geruri, cultivat pentru decor, prin parcuri, pe marginea străzilor și drumurilor; preferă și se dezvoltă bine în soluri profunde, nisipoase.

Produsul vegetal folosit ⇨ scoarța (*Hippocastani cortex*) de pe ramurile tinere; frunzele (*Hippocastani folia*) fără pețiol (codiță); florile (*Hippocastani flores*); semințele mature (*Hippocastani semen*).

Recoltare ⇨ Scoarța se recoltează primăvara de pe ramurile tinere de 1 – 3 ani, când mugurii se deschid și devin lipicioși. Pentru a se desprinde ușor, se marchează scoarța pe ramuri, cu un cuțit, sub formă de segmente inelare, care se unesc printr-o tăietură pe lungime. Frunzele se recoltează fără pețiol, prin rupere cu mâna sau prin tăiere cu cuțitul sau foarfeca. Perioada optimă de recoltare este mai – iunie, pentru a evita brunificarea frunzelor. Florile se recoltează în luna mai, atunci când, în medie, 50% din inflorescențe sunt înflorite. Semințele se recoltează toamna, în perioada septembrie – octombrie, în momentul când încep să se deschidă. Se culeg pe măsură ce cad de pe ramuri.

Principii active ⇨ Scoarța este bogată în taninuri și heterozide cumarinice (oxicumarină, fraxină, esculină). Semințele conțin: saponine (cunoscute sub numele generic de escine – α - și β -escină, criptoescine); flavonoide (flavonozide, catehine, leucoantocianidoli, procianido-epicatehina); derivați cumarinici (esculină, esculetină); steroli (β -sitosterol, stigmasterol etc.); tanin; acizi grași (linolenic, palmitic, stearic); amidon, albumine, substanțe amare, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇒ antiinflamatoare (diminuează producerea de radicali liberi), antiedematoasă (reduce permeabilitatea capilară la nivelul microcirculației din țesutul subcutanat, împiedicând transvazarea apei în spațiul interstițial, a electroliților și proteinelor cu moleculă mică), venotonică, mărește complianța venoasă, decongestivă, antioxidantă, capilaro-protectoare (reduce activitatea enzimelor lizozomale, crescută în patologia venoasă cronică, prevenind alterarea glicocalixului de la nivelul peretelui capilar), de inhibare a procesului de peroxidare a lipidelor, de scădere a ratei de proliferare limfocitară, de reglare a proceselor de inducție/supresie la nivelul sistemului imunitar, hemostatică, febrifugă, astringentă.

Indicații terapeutice ⇒ varice și manifestări asociate varicelor (edem al membrelor inferioare, senzația de picioare grele, dureri în molet etc.), inflamații ale venelor superficiale sau profunde (flebite, tromboflebite), insuficiență venoasă cronică, hemoroizi, ulcer varicos, prurit, crampa nocturnă în molet, hemoragie uterină, lombosciatică, artropatii, discopatie prin hernie de disc, traumatisme (fracturi, contuzii, entorse), edeme de diverse cauze (post-operator, post-traumatic, post-trombotic, de stază limfatică, hematoame, febră, diaree, catar intestinal).

N.B. ⇒ Administrarea orală a preparatelor de castan sălbatic poate fi acompaniată de diverse simptome: greață, epigastralgie, reflux gastroesofagian, întârzierea evacuării gastrice, prurit etc.

Contraindicații ⇒ Se recomandă a se evita administrarea orală la copii, la pacienți cu tromboză, cu risc crescut de embolie sau la cei cu insuficiență renală. În uzul extern se recomandă a se evita utilizarea preparatelor de castan sălbatic la nivelul zonelor de tegument care au soluții de continuitate (leziuni deschise).

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Decoct ⇒ 1 linguriță rasă cu scoarță mărunțită se fierbe 5 minute în 250 ml apă, iar apoi se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se bea 2 x ½ cană/zi, 2 – 3 săptămâni, în afecțiuni ale venelor (hemoroizi, varice etc.), diaree, catar intestinal.

Tinctură ⇒ 60 g scoarță sau coaja brună a semințelor, se macerează două săptămâni în 300 ml alcool de 40°. Se agită zilnic vasul în care facem preparatul. Se strecoară. Se administrează 1 – 2 x 10 – 15 picături/zi.

Uz extern

Decoct ⇒ 8 linguri pline cu scoarță sau castane mărunțite sau frunze și flori (în părți egale), se fierb 5 minute în 1 l apă, iar apoi se lasă să infuzeze 10 minute. Se strecoară. Se adaugă la apa de baie pentru **baie de șezut caldă**, în

hemoroizi, tromboflebită hemoroidală, adenom de prostată, abces perianal, fistulă perianală. Din același decoct, lăsat să se răcească, se pregătește compresa (prin înmuiere) care se aplică pe zona interesată (varice, ulcer varicos, hemoroizi), o dată sau de două ori pe zi, câte 1 oră. Pentru **baia generală**, procedeu utilizat în boli reumatice, se prepară un decoct similar, dar pentru 5 l apă, care se adaugă la apa de baie.

Alifie venotonică

Rp./

Tinctură de castane sălbaticе	(<i>T-ra Hippocastani semen</i>)	40 ml
Ciuboțica cucului – rizomul și rădăcina	(<i>Primulae rhizoma et radix</i>)	10 g
Coada-șoricelului – florile	(<i>Millefolii flores</i>)	10 g
Pătlagina – frunzele	(<i>Plantaginis folia</i>)	5 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	10 g
Ulei de sunătoare	(<i>Oleum hyperici</i>)	50 ml
Ulei de măsline	(<i>Oleum olivarum</i>)	85 ml
Ceară de albine		15 g

Se topește ceara la „bain-marie”. Se adaugă celelalte ingrediente, se amestecă 5 minute, se ia de pe foc și se lasă să se solidifice. Apoi, se retopește la „bain-marie” și se strecoară prin tifon. Se păstrează în borcane de sticlă sau cutii de plastic, la frigider. Se aplică în strat subțire la nivelul hemoroizilor, al zonei cu varice, flebită, tromboflebită, contuzie, entorsă etc., o dată sau de două ori pe zi.

CĂLIN

(*Viburnum opulus* L.) Fam. Caprifoliaceae

Denumire populară ⇒ clopoței, mălin.

Descriere ⇒ Arbust indigen, stufos, dezvoltă subteran o rădăcină puternic ramificată. Tulpina, bogat ramificată chiar de la bază, înaltă de 3 – 4 m, este acoperită, la început, de o scoarță netedă, de culoare verde-brună, cu pete albicioase și lenticile brune, care mai târziu devine zbârcită, aspră, cenușie, cu multe crăpături. Îndepărtând stratul superficial al scoarței, se pune în evidență stratul mai profund, de culoare verde. Frunzele sunt alterne, scurt-pețiolate, cu pețiol canalicular, cu limbul format din 3 sau 5 lobi ascuțiți, cu margini dințate, având pe dos nervuri proeminente și 2 – 4 glande roșiaticе. Toamna, frunzele se colorează în roșu, ca și fructele. Florile, dispuse în cime terminale, umbeliforme, sunt de culoare albă, pe tipul 5, cele centrale fiind mici și fertile, iar cele marginale,

mai mari și sterile. Fructul este o drupă sferică, de culoare roșie, având un sâmbure neted și roșu. Înflorește în perioada mai – iunie.

Răspândire ⇨ Arbust de floră spontană, călinul este răspândit în toate regiunile țării. Se dezvoltă bine pe soluri bogate, jilav-umede, prin păduri, tufărișuri, din zona de câmpie, până în regiunea montană, prin zăvoaie, pe terenuri aluvionare, pe malul râurilor, prin fâgete, prin păduri de fag și rășinoase. Se și cultivă prin parcuri, cu scop ornamental.

Produsul vegetal folosit ⇨ scoarța – *Viburni cortex*.

Recoltare ⇨ Se recoltează primăvara, în perioada martie – mai.

Principii active ⇨ un complex rezinos (viburnină), hidrochinone (arbutină), β-sitosterol, cumarine (scopoletină, glucozid-scopolină, esculetină), saligenol (salicozidă), sescviterpene (viopudial), triterpene, acizii clorogenic, izoclorogenic, oleanolic și ursolic, taninuri, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ tonic-nervoasă, antispastică, miorelaxantă, atât pe mușchiul striat (musculatura scheletică), cât și pe mușchiul neted (căi respiratorii, intestin, uter, vezica urinară), antialgică, cardiotonică, hipotensivă (prin scopoletină și viopudial), venotonică, astringentă.

Indicații terapeutice ⇨ sindromul premenstrual, dismenoree, sindrom de colon iritabil, colici intestinale, constipație spastică, artralгии, lombalgii (dureri de spate), polimialгии, fibromialgie, bronșită acută, astm bronșic, hipertensiune arterială, cardiopatie ischemică, angină pectorală, arteriopatie cronică obliterantă a membrelor inferioare, circulație periferică deficitară (mâini și picioare reci), fragilitate capilară, insuficiență circulatorie venoasă, epididimită, enurezis.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Decoct ⇨ o linguriță plină cu scoarță mărunțită se fierbe 3 minute în 250 ml apă clocotită. Apoi, se lasă să infuzeze 5 minute. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇨ 3 x 30 – 60 picături/zi;

Pulbere ⇨ 3 x 1 linguriță rasă/zi.

Uz extern

Decoct concentrat ⇨ 3 lingurițe pline cu scoarță mărunțită se fierb 3 minute în 250 ml apă clocotită. Apoi, se lasă să infuzeze 5 minute. Se strecoară. Se lasă să se răcească. Se adaugă 2 lingurițe de tinctură de călin. Se utilizează sub formă de:

- **compresă** ⇨ aplicată de 2 – 3 ori/zi, câte 1 – 2 ore, pe articulația traumatizată (entorsă, luxație), pe coloana vertebrală (pentru lombalgii, sciatalgii) sau alte regiuni traumatizate sau dureroase;
- **baia, la temperatura camerei, a regiunii traumatizate** ⇨ 1 x 1/zi, 15 – 20 de minute;
- **Masaj blând al zonei traumatizate** ⇨ 2 x 1/zi;

CĂTINĂ

(*Hippophae rhamnoides* L.) Fam. Elaeagnaceae

Denumire populară ⇨ cătină cenușie, cătină de râu.

Descriere ⇨ Cătina este un arbust înalt de 1 – 3 m, cu o coroană multiramificată, uneori putând lua formă arborescentă. Dezvoltă subteran o rețea radiculară foarte bogată și puternică, pe un areal mare. Tulpina și ramurile sunt prevăzute cu spini puternici. Are un aspect în general albicios, colorit dat de perii stelați cu care este acoperit. Frunzele sunt albicioase, alterne, îngust lanceolate, cu o singură nervură mediană proeminentă, glabre pe fața superioară și argintii, cu solzi ruginii, pe cea inferioară. Este o plantă unisexuală, dioică. Florile sunt gălbui, apar primăvara, anterior frunzelor, cele masculine grupate în inflorescențe globuloase, iar cele femele în inflorescențe alungite. Fructele, galben-portocalii, sunt drupe false, rotunde sau ovoide, cărnoase, având un miros slab, caracteristic și gust acrișor-amărui. În interior conțin un sâmbure tare, alungit, de formă ovoidă, de culoare brun-cafenie până la brun-negricioasă. Înflorește primăvara, din martie până în luna mai.

Răspândire ⇨ Plantă nepretențioasă față de sol, foarte rezistentă la extreme de temperatură (ger sau secetă) este răspândită sub formă de tufărișuri sau pâlcuri, pe un areal foarte extins, din zona litorală până în etajul montan, frecventă pe coaste pietroase, prundișuri, de-a lungul râurilor din zona deluroasă. Este întâlnită în județele: Prahova, Buzău, Dâmbovița, Argeș, Bacău, Suceava, Vrancea, Vâlcea, Tulcea. Datorită faptului că este o plantă nepretențioasă, foarte rezistentă la frig sau căldură și, întrucât sistemul radicular al cătinei este foarte întins, cuprinzând o

suprafață mare de teren, plantațiile de cătină se utilizează cu scopul de a fixa solul, prevenind sau combătând eroziunile acestuia. Este, de asemenea, cultivată și apreciată ca plantă decorativă în parcuri sau intrând în diverse aranjamente decorative.

Produsul vegetal folosit ⇨ fructele mature, galben-portocalii – *Hippophae fructus* și frunzele – *Hippophae folia*.

Recoltare ⇨ Se recoltează fructele mature, în perioada august – octombrie. Recoltarea se poate realiza prin tăierea fructelor de pe ramuri, cu foarfecele sau prin congelare, urmată de scuturare, în acest mod fructele detașându-se ușor de pe ramuri.

Fructele curate se prelucrează imediat după recoltare sau, dacă nu se utilizează imediat, sucul proaspăt stors se conservă cu miere naturală de albine, în proporție de 1/1 și se păstrează în frigider sau camere frigorifice, la temperatura de 1°C.

Fructele se păstrează la congelator sau se usucă. Uscarea fructelor se face pe cale artificială, la 50 – 60°C. Uscarea îndelungată determină pierderi în vitamina C. Randamentul la uscare este de 4 – 5:1. Frunzele se recoltează tot timpul anului.

Principii active ⇨ betacaroten, substanțe grase, proteine, acizi organici, pectină, substanțe tanante, zaharoză, vit. C, B₁, B₂, B₉, săruri minerale de Ca, Mg, Fe, P, K. Concentrația în vitamina C variază în funcție de momentul recoltării (fiind maximă la începutul maturizării, în lunile august – septembrie) și de zona din care s-a recoltat (procentul de vitamina C este direct proporțional cu altitudinea la care crește planta).

Acțiune farmacologică ⇨ antiscorbutică, revitaminizantă, remineralizantă, astringentă, vermifugă, bactericidă, hepatotrofă, neurotonică, antireumatică, antialergică etc.

Indicații terapeutice ⇨ Prin compoziția chimică, fructul de cătină este o adevărată bio-farmacie. Se recomandă în: afecțiuni digestive (stomatite acute sau cronice, gastrită și ulcer gastroduodenal cronic, colită și enterocolită cronică, hepatite acute și cronice, ciroză hepatică, pancreatită cronică, hemoroizi, constipație, diaree etc.); afecțiuni ale sistemului nervos (nevroză, depresie, anxietate, boala Parkinson, epilepsie, stres etc.); afecțiuni osteoarticulare – reumatism articular și abarticular (de părți moi), coxartroză, artrite, osteoporoză, colagenoze (poliartrită cronică evolutivă etc.); afecțiuni ale pielii (arsuri, degerături, dermatoze, plăgi atone etc.); afecțiuni genitale (anexite, cervicită, fibrom uterin, adenom de prostată etc.);

cancer cu diverse localizări; pentru consolidarea sistemului de apărare al organismului; în etilism (alcoolism) etc.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Fructul de cătină ⇒ constituie o sursă bogată pentru prepararea unei palete largi de produse, cu mare valoare, atât nutritivă (fructul ca atare, suc, nectar, gem, jeleu, sirop etc.), cât și profilactică și terapeutică.

În scop profilactic sau terapeutic, se utilizează sub formă de:

Fruct proaspăt ⇒ $\frac{1}{2}$ – 1 cană/zi;

Suc proaspăt (sau decongelat) ⇒ 2 x 200 ml/zi; se poate îndulci cu miere;

Suc conservat cu miere (în proporția 1/1):

Rp. 1/

Suc de cătină (suc conservat cu miere în proporția 1/1)	2 linguri
Apă	200 ml

Preparatul de cătină ⇒ Pulpa, rămasă după separarea sucului, se usucă, se macină (pulbere) și se mixează cu următoarele ingrediente:

Rp. 2/

Cătină – fruct (pulbere)	(<i>Hippophaes fructus – pulvis</i>)	100 g
Miere (fluidă)		200 g
Polen		50 g
Ienupăr – fruct (pulbere)	(<i>Juniperi fructus – pulvis</i>)	25 g
Propolis (tinctură)	(<i>Tinctura propolis</i>)	15 ml
Aloe (suc)		50 ml
Grapefruit (suc)		100 ml

Se omogenizează ingredientele într-un vas de sticlă (borcan), folosind o lingură de lemn. Prima dată se amestecă mierea cu polenul, până se formează o pastă, după care se adaugă celelalte ingrediente. Se păstrează în vase de sticlă la frigider. Se administrează 2 – 3 x 1 linguriță/zi.

N.B. ⇒ La diabetici, în loc de miere, se folosește sucul de măr sau extractul dulce de ștevie.

Uleiul de cătină ⇒ Din fructele proaspete, rezultă, prin presare, o fracție uleioasă bogată în carotenoide și o fracție apoasă, ce conține derivați flavonici (izoramnetol). Frația uleioasă conține provitamina A și vit. E. Uleiul de cătină se

utilizează în cură internă sau externă. Intern, se administrează de 2 – 3 ori/zi câte 1 linguriță, înaintea meselor principale.

Frunzele ⇨ sunt bogate în vit. C. 1 linguriță plină cu frunze mărunțite se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Uz extern

Ulei de cătină ⇨ se aplică local, pe zona tegumentară afectată (dermatoze, plăgi atone etc.), sub forma unei pelicule fine, 1 – 2 x 1/zi.

CĂTUȘE

(*Ballota nigra* L.) Fam. Lamiaceae

Denumire populară ⇨ cătușcă, urzică-moartă.

Descriere ⇨ Specie erbacee perenă, prezintă subteran un rizom scurt, repent. Tulpina este erectă, înaltă de 20 – 100 cm, ramificată, păroasă, patru-muchiata, de culoare verde sau brun-violetă. Frunzele sunt scurt-pețiolate, având limbul păros pe ambele fețe, cu margini crenate. Florile sunt purpurii sau alb-roz, scurt-pedunculate, dispuse spre vârful ramurilor, sub formă de verticile axilare, formate din dicazii, alcătuite din 3 – 7 flori. Caliciul este campanulat, plisat și pubescent. Corola este bilabiată, având labiul superior convex, cu peri deși, lungi și moi pe fața externă, iar labiul inferior este trifidat, cu vinișoare albe. Fructul este o nuculă mică, ovoidă, netedă și negricioasă. Înfloarește în perioada iunie – august.

O altă specie din aceeași familie, cu proprietăți terapeutice similare, este *Ballota nigra* ssp. *Foetida* Hayek.

Răspândire ⇨ Specie meliferă de floră spontană, cătușa este o plantă comună, răspândită în apropierea așezărilor umane, pe lângă dărâmături, tufărișuri, garduri, pe marginea drumurilor, preferând locurile umbroase sau semiumbroase.

Produsul vegetal folosit ⇨ vârfurile florale ale plantei – *Ballotae summitates*.

Recoltare ⇨ Se recoltează în toată perioada floriferă.

Principii active ⇨ flavonoide (apigenină, acacetină, luteolină, vicenină etc.); diterpenoide (balonigrină, balotinonă, balotenol etc.); fenilpropanoide reprezentate de derivați ai acidului dihidroxicinamic (verbascoidă, arenareozidă, balotetrozidă etc.).

Acțiune farmacologică ⇨ Cercetările de laborator au pus în evidență faptul că fenilpropanoidglicozidele au afinitate pentru receptorii benzodiazepinici, dopaminergici și morfinici, exercitând o evidență acțiune sedativă, anxiolitică, antidepresivă, de reglare a somnului, antistres. De asemenea, exercită o acțiune antioxidantă, fiind excelenți neutralizanți de radicali liberi, prin aceasta, protejând lipoproteinele cu densitate scăzută (LDL) de acțiunea agresivă a radicalilor liberi. În același timp, această clasă de substanțe acționează antibacterian pe bacterii gram-pozitive (*Staphylococcus aureus*) și gram-negative (*Proteus mirabilis*). Alte acțiuni ale principiilor active sunt: antispastică, antiemetică, astringentă, emenagogă, expectorantă.

Indicații terapeutice ⇨ stări de nervozitate, nevroză cu manifestări digestive (dispepsii, gastrită, colici intestinale etc.), anxietate, angoasă, tulburări ale somnului, sindrom de colon iritabil, distonia neurovegetativă din pre- și menopauză (bufeuri, transpirații, agitație etc.), tulburări ale ciclului menstrual, sindrom premenstrual, greața și vărsătura care acompaniază răul de mișcare, răul de înălțime și disgravidia precoce, depresie, stres, tuse, tuse convulsivă.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ 1 linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi, înainte de masă.

Tinctură ⇨ 3 x 10 – 20 picături/zi.

CERENȚEL

(*Geum urbanum* L.) Fam. Rosaceae

Denumire populară ⇨ crânceș, rădăcioară, rădichioară, răghicioară, bărbușoară, buruiană de cucui, vernețel, cuișoriță.

Descriere ⇨ Plantă erbacee, perenă, dezvoltă subteran un rizom drept sau oblic, uneori tuberiform, lung de 4 – 6 cm și gros de 1 – 2 cm, cu multe striuri fine, transversale. Din rizom se desprind numeroase rădăcini adventive subțiri, lungi de 4 – 10 cm și groase de 1 – 2 mm, filiforme, stufoase. La suprafață are o culoare brună sau brun-închisă, iar în interior o culoare roșiatică. Rizomul și rădăcinile proaspete, strivite între degete, emană un miros plăcut, caracteristic, de cuișoare, dat de eugenol. Gustul este astringent și ușor aromat. La partea superioară a

rizomului, care este mai îngroșată, se pot observa cicatricile tulpinilor și pețiolurilor frunzelor bazilare. Tulpina este erectă, înaltă de 20 – 100 cm, mai frecvent simplă, acoperită cu peri aspri. Frunzele bazale au limbul format din 3 – 5 lobi, sunt lung-pețiolate și sunt dispuse în rozetă, iar cele tulpinale sunt trifoliate, având limbul format din 3 lobi și scurt pețiolate, cu marginea dublu-serată. Ambele fețe, superioară și inferioară, ale frunzei, sunt acoperite cu perișori aspri. Florile, dispuse în inflorescențe terminale, sunt pe tipul 5, având 5 petale galbene-aurii, multiple stiluri și stamine și două rânduri de sepale. Fructele sunt polinucule caracteristice, păroase, cu aspect de buzdugan, fiecare nuculă prezentând terminal stilul persistent, încovoiat. Înfloreste în perioada mai – octombrie.

Răspândire ⇒ Crește în pâlcuri mari prin păduri de foioase, prin tufărișuri, livezi, pe lângă drumuri, garduri, locuri umbroase și umede, din zona de șes până în etajul montan.

Produsul vegetal folosit ⇒ rizomul, rădăcina și vârfurile înflorite – *Geii urbani rhizoma, radix et summitates*.

Recoltare ⇒ Vârfurile înflorite se culeg în perioada floriferă mai – octombrie, iar rizomul și rădăcinile se recoltează în perioada septembrie – octombrie.

Principii active ⇒ geozidă (vicianozida eugenolului), ulei esențial (eugenol), taninuri de natură galică și catehică (10 – 20%), acizi organici (galic, elagic, cafeic, clorogenic), principii amare, gumirezină, amidon, zaharoză, săruri minerale etc.

Acțiune farmacologică ⇒ astringentă, antidiareică (prin conținutul bogat în tanin, scade secrețiile mucoaselor, permeabilitatea capilarelor și a membranelor celulare), antiseptică, antiinflamatoare și calmantă intestinal (prin conținutul în eugenol), sedativă, febrifugă, hemostatică (prin tanin care determină precipitarea proteinelor), tonică, analgezică.

Indicații terapeutice ⇒ faringo-amigdalită, stomatită, afte, gingivită, abces dentar, afecțiuni gastrice, aerogastrie, enterite infecțioase sau neinfecțioase, colită ulceroasă, diverticulită, boala Crohn, hemoragii digestive, diaree, hemoptizie, menstr dureroase, hemoroizi, pierderi seminale, stări febrile, plăgi etc.

N.B. ⇒ Supradozajul cauzează greață, vomă, iritații gastro-intestinale.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

În stare proaspătă sau uscată, rizomul și rădăcinile sunt un condiment valoros, care se poate utiliza ca aromatizant al ciorbelor, supelor și diverselor sosuri.

Infuzie ⇨ 1 linguriță plină cu plantă mărunțită (vârfurile înflorite ale plantei), se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Decoct ⇨ 2 lingurițe rase cu rădăcină mărunțită se fierb 3 minute în 250 ml apă. Apoi, se infuzează 5 minute. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi. Pentru afecțiuni inflamatoare ale tubului digestiv, efectul este potențat de asocierea cu turița mare.

Pulbere de rizomi și rădăcini ⇨ 3 x ½ linguriță/zi.

Tinctură ⇨ 3 x 30 – 60 picături/zi.

Uz extern

Decoct concentrat ⇨ 3 lingurițe pline cu rizom și rădăcini (mărunțite) se fierb 3 minute în 250 ml apă. Apoi se infuzează 5 minute. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ 1 – 2 ori/zi, în afecțiuni inflamatoare, ulceratii, hemoragii sau cancere la nivelul orofaringelui;
- **spălături vaginale** ⇨ în leucoree, cervicită;
- **spălături locale** ⇨ la nivelul plăgilor tegumentare, în ulcerul varicos, mătreață, degerături etc.;
- **băi de șezut** ⇨ 20 – 30 minute/zi, în hemoroizi, afecțiuni ale prostatei, enurezis, fistule și fisuri anale și perianale;
- **clismă** ⇨ în caz de hemoroizi;
- **comprese reci** ⇨ 30 – 60 minute/zi, în contuzii, entorse, reumatism, artroze, poliartrită reumatoidă, spondilită anchilopoetică, tumori, ulcer varicos, eczeme, epistaxis, la nivelul plăgilor tegumentare sângerânde.

CERVANĂ

(*Lycopus europaeus* L.) Fam. Labiatae

Denumire populară ⇒ ciorvană, ciorvancă, corvană, durerea-inimii, țervană, piciorul-lupului.

Descriere ⇒ Specie erbacee perenă, cervana dezvoltă în pământ un rizom scurt, cilindric, din care se desprind numeroase rădăcini. Prezintă stoloni lungi, repenți. Tulpina este erectă, înaltă de 30 – 140 cm, cu muchii foarte evidente, ramificată, având peri scurți și fini. Frunzele sunt scurt-pețiolate, cu limbul lanceolat sau alungit eliptic, glabru, la cele superioare, cu margini sinuat-dințate, iar la cele inferioare, penat-lobat. Florile albe sunt dispuse sub formă de verticile, la subsuoara frunzelor. Au un caliciu infundibuliform, gamosepal (sepale unite, concrescute), cu sepale spiniforme, dând florilor aspect de perie țepoasă, cu 10 nervuri proeminente. Corola are labiul superior ușor emarginat, iar labiul inferior este trilobat, alb, prezentând puncte roșii dispuse în semilună. Androceul are 2 stamine cu antere sudate inferior, iar gineceul are stigma bifid. Înflorește în perioada mai – octombrie. Fructul este o nuculă tetraedrică, de culoare brun-închis, lucios, fin papilos.

Alături de cervană, în terapie, se mai folosesc și speciile de origine americană *Lycopus virginicus* și *Lycopus americanum*.

Răspândire ⇒ Specie meliferă de floră spontană, cervana este comună din zona de câmpie, până în regiunea montană, prin zăvoaie, pe marginea apelor, prin fânețe umede, uneori întâlnindu-se sub formă de pălcuri mari.

Produsul vegetal folosit ⇒ partea aeriană a plantei – *Lycopii europaeusi herba*.

Recoltare ⇒ Se recoltează în toată perioada floriferă.

Principii active ⇒ flavonglicozide, ulei volatil, licopină, taninuri, acid litospermic, acid ursolic, acid malic, acid clorogenic, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇒ antitusivă, cardiotonică, diuretică, de antagonizare a tiroxinei și de reglare a metabolismului tiroidian, de reglare hormonală a hipofizei anterioare, vasoconstrictoare periferică, stimulatoare asupra secreției gastrice, eupeptică (de stimulare a apetitului), ușor hiperglicemiantă, astringentă, antihemoragică, sedativă.

Indicații terapeutice ⇒ hipertiroidism, tireotoxicoză, distonie neurovegetativă pe fondul hiperfuncției tiroidiene, cu manifestări predominant cardiovasculare (palpitații, tahicardie, agitație, irascibilitate etc.), insuficiență cardiacă cu edeme (retenție hidrosalină), tuse seacă, iritativă, cu o evidentă componentă neurotică, gastrită hipoacidă, inapetență, menoragie, metroragie.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ 1 linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi, înainte de masă.

Recomandăm în diverse afecțiuni cardiovasculare combinația cervanei cu lăcrămioarele, păducelul și talpa-gâștei. În combinație cu cimbrisorul, iarba-mare, pătlagina și ungurașul, o recomandăm în afecțiuni ale tractului respirator. În combinație cu roinița, valeriana, talpa-gâștei, păducelul, hameiul și sunătoarea, constituie un remediu valoros, pe care îl recomandăm în hipertiroidism și tireotoxicoză.

Tinctură ⇒ 3 x 10 – 30 picături/zi.

CICOARE

(*Cichorium intybus* L.) Fam. Compositae

Denumire populară ⇒ cicorie, doruleț, cicoară, scai voinicesc, sporiș, dudău.

Descriere ⇒ Plantă erbacee, perenă, are rădăcina fusiformă, groasă de 0,5 – 1,5 cm și lungă de 0,5 – 1,5 m, fără miros caracteristic și cu gust amar, mucilaginos. Tulpina este erectă, robustă, anguloasă, ramificată, înaltă de 1 – 1,5 m, brăzdată de șanțuri, glabră sau păroasă, cu peri aspri. Frunzele bazale sunt lungi, crestate neregulat și profund, dispuse sub formă de rozetă. Cele tulpinale au limbul lanceolat, cordat la bază, sunt mai mici, fără pețiol și acoperite cu peri aspri. Florile sunt ligulate, mai mari, grupate în antodii terminale și axilare, de culoare albastru-senin. Fructele sunt achene cu papus scurt. Părțile aeriene sunt fără miros caracteristic și au un gust amărui. Înflorește din iulie până în septembrie.

Răspândire ⇒ Specie de floră spontană, cicoarea este foarte răspândită la noi în țară. Crește în locuri necultivate din zona de câmpie până în etajul montan, prin fânețe, pășuni, pe marginea drumurilor și a căilor ferate, la marginea culturilor. Varietatea *Sativus* este cultivată pentru rădăcină, din care se obține cafeaua de cicoare.

Produsul vegetal folosit ⇒ rădăcina – *Cichorii radix* și partea aeriană – *Cichorii herba*.

Recoltare ⇒ Partea aeriană se recoltează la începutul înfloririi, în perioada iulie – august, până când tulpinile încep să se lignifice. Rădăcina se recoltează în perioada septembrie-octombrie.

Principii active ⇒ principii amare (lactucina, lactupicrina), glicozide (cicorina), inulină, aminoacizi esențiali, acid cicoric, colină, arginină, ulei volatil, substanțe tanante, substanțe minerale: Na, K, Ca, P, S, Si etc.

Acțiune farmacologică ⇒ general-tonică, eupeptică, stomahică, antianemică, coleretic-colagogă, hipoglicemiantă, ușor laxativă, vermifugă, sedativă, hipotensoare și antiaritmică, remineralizantă, febrifugă, depurativă.

Indicații terapeutice ⇒ afecțiuni ale stomacului, hepatită cronică, boli ale veziculei biliare, pancreatită cronică, diabet zaharat (scade glicemia și diminuează setea), anemie, parazitoze intestinale, constipație, hipertensiune arterială, aritmii, migrene, reumatism, gută, inapetență, febră, convalescență după boli infecto-contagioase.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ 1 linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Decoct ⇒ 1 linguriță plină de rădăcină mărunțită se fierbe 5 minute, la foc mic, în 250 ml apă. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Cafea de cicoare ⇒ 1 linguriță plină cu rădăcină uscată și prăjită se fierbe 2 minute în 250 ml apă. Se strecoară. Se bea 1 – 2 x 1 cană/zi, simplă sau în amestec cu lapte vegetal (de soia, orez, hrișcă, grâu încolțit, migdale, nucă etc.), adăugându-se 1 – 2 lingurițe miere, la 1 cană.

Uz extern

Cataplasma cu frunze de cicoare ⇒ Frunzele proaspete, strivite, au proprietăți vulnerare. Se aplică pe zona traumatizată 1 – 2 x 1/zi, 1 oră, fixându-le cu o fașă.

CIMBRIȘOR DE CÂMP

(*Thymus serpyllum* L.) Fam. Labiatae

Denumire populară ⇒ cimbrisor, cimbru sălbatic, cimbrul ciobanului, iarbă de balsam, sărpunel, șerpunel, lămâiță, tămâiță, timișor, timian, țimbrișoare.

Descriere ⇒ Este un subarbust, cu miros particular, plăcut, parfumat și gust aromat pronunțat, având rădăcina principală pivotantă, multicapitată. Tulpina, înaltă de 10 – 15 cm, parțial târătoare, parțial erectă, este patrunghiulară, lignificată la bază, glabră sau pubescentă (acoperită cu peri mici și fini). Din segmentul repent (târător) al tulpinii se desprind numeroase rădăcini adventive, firoase și ramificații tulpinale dispuse seriat. Frunzele sunt opuse, pețiolate, având limbul lanceolat sau rotund-eliptic, glabru, multipunctat pe suprafața superioară și inferioară, puncte care corespund unor pungi secretoare. Florile sunt albe sau roz-violacee, dispuse în pseudoverticile globuloase la subsuara frunzelor superioare. Caliciul florii are dinți roșiatici, ciliați. Corola florii este bilabiata, având labia (buza) inferioară mai lungă și trilobată, cu lobii răsfrânți. Fructele sunt nucule minuscule, fiind grupate câte 4, în caliciul persistent. Planta emană un parfum cu un miros foarte plăcut, caracteristic, iar gustul este puternic aromatic. Înfloarește în perioada mai – septembrie.

Răspândire ⇒ Specie meliferă, cimbrisorul este o plantă iubitoare de regiuni însorite, fiind rezistentă la secetă. Crește pe soluri aride, nisipoase, pietroase, calcare, fiind răspândit din zona de deal până în etajul montan, prin pășuni, pe coline uscate, terenuri stâncoase, la marginea pădurilor, prin livezi și pe lângă mușuroaiele de furnici.

Produsul vegetal folosit ⇒ părțile aeriene, ierboase și înflorite ale plantei – *Serpylli herba*.

Recoltare ⇒ Părțile aeriene, ierboase și înflorite ale plantei, se recoltează în timpul înfloririi, pe vreme uscată, evitând rădăcinile și segmentele lignificate ale plantei.

Principii active ⇒ Uleiul volatil (0,5 – 1,5%), având o compoziție chimică variată, (depinzând de specia de plantă și regiunea de proveniență), conține carvacrol, timol, cineol, borneol, α -terpineol, limonen, citral etc. De asemenea, în compoziția plantei se găsesc acizii cafeic, rozmarinic și ursolic, săruri ale acidului malic, tanin, un principiu amar (serpilina), săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇒ În principal, componentele uleiului volatil au proprietăți: antiseptică intestinal și pulmonar, antivirală, antifungică, antihelmintică, antispastică, antitusive, stomahică, colagogă, coleretică, carminativă, antidiareică, emenagogă, diuretică, diaforetică, sedativă, vulnerară, cicatrizantă.

Indicații terapeutice ⇨ rinită, faringo-amigdalită, laringită, traheită, bronșită, astm bronșic, tuse convulsivă, stomatită, afte, sinuzită, stări febrile, anorexie, hepatită acută și cronică, dischinezie biliară, enterecolită, parazitoze intestinale, diaree, inflamație și infecție urinară, inflamația rinichilor, otită, mastită, micoze, dismenoree cu întârzierea menstruației, leucoree, reumatism, distonie neurovegetativă, epilepsie, nevralgie de trigemen, alcoolism, plăgi ale pielii.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ 1 – 2 lingurițe pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

În bronșite, astm, tuse convulsivă, se prepară infuzia din amestecul, în părți egale, de scai vânat, frunze de podbal, frunze de pătlagină, nalbă și ciuboțica cucului. Se bea 2 – 4 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇨ 3 x 30 – 60 picături/zi.

Tinctura preparată din cimbrisor și rădăcină de iarbă mare, în părți egale, o recomandăm, cu bune rezultate, în bronșite și alte afecțiuni ale aparatului respirator.

Ulei esențial de cimbrisor ⇨ Se administrează 2 x 2 – 3 picături/zi, adăugate la ½ linguriță de miere sau pe un miez de pâine, în infecții bacteriene, virale, în parazitoze intestinale.

Uleiul de cimbrisor amestecat cu ulei de măsline, în proporție de 1 la 9, se instilează (se picură) 2 x 3 picături/zi, din amestec, în urechea inflamată.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 3 lingurițe pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ în afecțiuni inflamatoare, ulcerații sau cancere la nivelul orofaringelui;
- **spălături vaginale** ⇨ în cervicită, leucoree;
- **spălături** ale plăgilor;
- **băi de șezut** sau **clismă** ⇨ pentru hemoroizi, fisuri anale și fistule perianale;
- **comprese** ⇨ la nivelul sânilor inflamați sau la nivelul plăgilor sângerânde. În cervicită și leucoree se recomandă spălături vaginale practicate cu o infuzie concentrată preparată din amestecul în părți egale de cimbrisor, sovârv și flori de levănțică, în proporție de 4 linguri din amestec la 1 l de apă clocotită, infuzate 5 minute.

Tinctură ⇨ se utilizează pentru masaje, pentru fortificarea membrelor copiilor debili, în paralizii, scleroza multiplă, atrofie musculară, reumatism, entorse, luxații și colici abdominale.

Ulei de cimbrisor ⇨ se utilizează sub formă de masaj ușor local în paralizie, infarct, scleroza multiplă.

Cataplasma ⇨ cu planta înmuiată la abur, aplicată rece, 1 oră/zi, pe sânul inflamant.

Baie generală cu cimbrisor ⇨ 200 g de plantă uscată se infuzează 5 minute în 2 l de apă clocotită, se strecoară și se adaugă la apa de baie. Se face baia 20 de minute. Se recomandă copiilor nervoși precum și persoanelor care suferă de stări depresive, irascibilitate, în convalescența după febra tifoidă, afecțiuni infectocontagioase sau alte boli consumptive.

Pernă de plante ⇨ Se amestecă în părți egale mușețel, cimbrisor și coada-șoricelului, culese pe vreme însorită și uscată; se pune amestecul într-o pernă, care se aplică 1 – 2 ore/zi, pe zona cu nevralgie de trigemen sau la nivelul altor zone cu nevralgii sau artralгии, iar în timpul zilei se bea cu înghițituri rare, 2 x 1 cană/zi ceai de cimbrisor. Dacă apar spasme, se va utiliza și o pernă umplută cu pedicuță, aplicată pe zona interesată, alternativ cu perna care conține amestecul menționat.

CIMBRU DE GRĂDINĂ

(*Satureja hortensis* L.) Fam. Labiatae

Denumire populară ⇨ cimbru bun, cimbru adevărat, iarbă de lămâioară, lămâiță.

Descriere ⇨ Plantă de cultură, cimbrul de grădină este o specie erbacee anuală, având rădăcina pivotantă, ramificată. Tulpina este erectă, înaltă de 20 – 40 cm, ramificată ca o tufă și lignificată la bază. Ramificațiile sunt opuse, având culoarea violet de diverse nuanțe, atât tulpina cât și ramificațiile fiind acoperite cu perișori fini curbați în jos. Frunzele sunt liniar-lanceolate, opuse, sesile, glabre, având marginea întreagă. Florile sunt mici, albe sau roz-violete, grupate câte 3 – 6 flori mici în verticile distanțate, dispuse la nivelul nodurilor superioare ale ramurilor, la subsuoara frunzelor. Corola este bilabiata, de nuanță violacee, având pete roșii răspândite pe suprafața interioară. Fructele sunt mici nucule de culoare brun-negricioasă, lucioasă, grupate câte 4 în caliciul persistent. Planta emană un parfum plăcut, aromat, mai pronunțat dacă frunzele sau florile se strivesc prin frecare între degete, iar gustul este puternic aromatic. Înfloreste în perioada iulie – octombrie.

Răspândire ⇒ Plantă aromată, cunoscută și cultivată din antichitate, foarte răspândită pe tot globul, întâlnită frecvent în grădinile mănăstirilor, cimbrul de grădină este cultivat pentru proprietățile sale de condiment.

Produsul vegetal folosit ⇒ ramurile tinere cu frunze și flori – *Saturejae herba*.

Recoltare ⇒ Planta se recoltează în timpul înfloririi.

Compoziția chimică, acțiunea farmacologică, indicațiile terapeutice precum și modul de preparare și administrare, sunt asemănătoare celor menționate la cimbrisorul de câmp.

Cimbrul de grădină este o specie meliferă, făcând parte și din grupul plantelor cu proprietăți de condiment. Se utilizează pentru condimentarea ciorbelor de fasole, de linte, a sarmalelor, a preparatelor de gluten etc.

O altă specie a genului *Thymus*, este cunoscută sub numele de **cimbru de cultură** – *Thymus vulgaris*, cu proprietăți medicinale asemănătoare cimbrisorului.

CINCI-DEGETE

(*Potentilla reptans* L.) Fam. Rosaceae

Denumire populară ⇒ iarba-degetelor, ochiu-boului.

Descriere ⇒ Plantă ierboasă, perenă, având tulpina lungă, târătoare, cu noduri din loc în loc, de la nivelul cărora se deprind rădăcinile firoase. Frunzele sunt pentafoolate, digitiforme, lung – pețiolate, fiind compuse din 5 foliole sesile, având marginile serate (dintate). Florile sunt solitare, galbene, pe tipul 5, având petalele în formă de inimioară. Înfloarește în mai – august.

Răspândire ⇒ Este plantă de floră spontană și crește prin locuri umede, prin livezi, la marginea drumurilor și a pădurilor, prin fânețe umede.

Produsul vegetal folosit ⇒ partea aeriană – *Herba potentillae reptans*.

Recoltare ⇒ Planta se recoltează în perioada mai – septembrie.

Principii active ⇒ substanțe polifenolice cu proprietăți antibacteriene, tanin, rezine, substanțe minerale.

Acțiune farmacologică ⇒ astringentă, antiinflamatoare, febrifugă, antibacteriană, antimalarică, antidiareică, antireumatismală, antihemoragică, antmigrenoasă.

Indicații terapeutice ⇨ inflamații ale cavității bucale (gingivite, stomatite), stări febrile, infecții bacteriene, malarie, diaree, reumatism, hemoragii, migrene.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ 1 linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 3 lingurițe pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ de 2 – 3 ori/zi, în afecțiuni inflamatoare ale cavității orofaringiene;
- **spălătură a plăgilor** ⇨ de 2 – 3 ori/zi.

În medicina etnoiatrică, alături de cinci-degete, sunt valorificate, în scop terapeutic, și alte specii de *Potentilla*, toate din Fam. Rosaceae, cu o compoziție chimică asemănătoare, bogată în taninuri, rezine, substanțe polifenolice, cu proprietăți antiinflamatoare și antibacteriene, astringente, hemostatice, antiseptice și având indicații terapeutice similare.

Buruiană de cinci – degete (*Potentilla recta* L.) este o plantă erbacee, mai viguroasă ca celelalte specii, cu tulpină erectă, înaltă de 50 – 80 cm și păroasă. Frunzele sunt palmate, lung-pețiolate, cu 3 – 5 foliole, mai mari, oval-alungite, având marginile adânc-serate. Florile sunt galbene, pe tipul 5. În scop terapeutic se folosește partea aeriană.

Scrântitoare (*Potentilla argentea* L.) crește în zone aride, pietroase, la margini de drumuri, alcătuind tufe. Are tulpina erectă, înaltă de 20 – 40 cm, alb tomentoasă, ramificată în partea superioară. Frunzele sunt lung pețiolate, palmate, cu 5 – 7 foliole, având marginile adânc-serate, argintii pe fața inferioară. Florile sunt galbene, pe tipul 5. În scop terapeutic, se folosește partea aeriană a plantei.

Buruiana junghiului (*Potentilla arenaria* L.) sau scrântitoare, este o plantă mică, tufoasă, având tulpina erectă, subțire, păroasă. Frunzele bazale sunt palmate, pentafoliate, iar cele tulpinale trifoliate, cu stipele îngust-lanceolate, foliolele având marginile serate. Florile sunt mari, galbene, pe tipul 5. Înflorește în lunile martie – mai.

Cinci-degete (*Potentilla crantzii* L.) este o plantă erbacee, cu tulpini în general erecte, uneori ușor curbate, păroase, înaltă de 10 – 20 cm. Frunzele bazale sunt palmat-sectate, lung-pețiolate, având 5 foliole cu margini dințate. Florile sunt galbene, pe tipul 5.

Cinci-degete (*Potentilla aurea* L.) este o plantă erbacee, asemănătoare speciei *Potentilla crantzii*, cu frunze palmate, pentafoliate, foliolele având marginea adânc-serată, dintele terminal al foliolei fiind mai mic decât cei laterali.

Sclipeții de munte (*Potentilla ternata* L.) este o plantă erbacee mică (5 – 15 cm), cu tulpină erectă, păroasă, cu frunze trifoliate.

Sclipeți (*Potentilla erecta* (L.) Hampe, sin. *Potentilla tormentilla* Neck.), cunoscută și sub numele de *scrântitoare*, *găinușe*, *ghimneriu*, *cinci degete*, este o plantă erbacee, perenă, având un rizom scurt, gros, tuberos, lemnos, de culoare brună la suprafață și roșie la interior. Din rizom se desprind numeroase rădăcini adventive firoase. Tulpina este erectă, subțire, lungă de 20 – 50 cm, în general alb-tomentoasă (argintie), ramificată în partea superioară. Frunzele bazale sunt palmate, cu 4 – 5 foliole obovate, cu marginile adânc-dințate, argintii pe fața inferioară. Frunzele tulpinale sunt trifoliate, cu foliole lanceolate, adânc-serate. Florile sunt solitare, lung-pedicelate, galbene, pe tipul 4 (au 4 petale). Fructele sunt mici nucule. Înfloarește în perioada mai – august. Numele de *scrântitoare* i-a fost atribuit plantei în popor, datorită proprietăților analgezice pe care le exercită în entorse (scrântituri), degerături, fiind utilizată sub formă de masaj ușor, local, cu tinctură sau aplicații locale cu alifia preparată din plantă.

Produsul vegetal recoltat ⇨ rizomul și rădăcinile – *Potentilla erectae rhizoma et radix* (*Tormentillae rhizoma et radix*).

Recoltare ⇨ Rizomul și rădăcinile se recoltează primăvara timpuriu sau toamna târziu, după încetarea perioadei de vegetație.

Principii active ⇨ Rizomul și rădăcinile sunt bogate în tanin roșu de Tormentill, tormentol, rezine, săruri minerale etc.

Acțiune farmacologică ⇨ tonică, astringentă, hemostatică, vulnerară, cicatrizantă.

Indicații terapeutice ⇨ enterocolitele cronice, dizenterie, sindrom de colon iritabil, hemoroizi etc.

Contraindicații ⇨ Nu se administrează în colitele ulcerose.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Decoct ⇨ 1 linguriță rasă cu rădăcină mărunțită se fierbe 5 minute în 250 ml apă. Apoi se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇨ 3 x 30 picături/zi.

Pulbere ⇨ 3 x 2 – 3 g/zi.

Uz extern

Decoct ⇒ 3 lingurițe pline cu plantă mărunțită se fierb 5 minute în 250 ml apă clocotită. Apoi se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇒ de 2 – 3 ori/zi, în afecțiuni inflamatoare ale cavității orofaringiene (stomatită, gingivită, faringoamigdalită, afte);
- **spălături vaginale** ⇒ în cervicită, leucoree;
- **spălătură a plăgilor** ⇒ 2 – 3 x 1/zi.

CIUBOȚICA CUCULUI

[*Primula officinalis* (L.) Mill.] Fam. Primulaceae

Denumire populară ⇒ aglice, agricea, anghelină, cinci foi, ciubotele cucului, cizma-cucului, țâța-caprei, țâța-oii, țâța-vacii.

Descriere ⇒ Plantă erbacee, perenă, are un rizom cilindric, scurt, drept sau recurbat, din care se desprind numeroase rădăcini adventive dese, subțiri, fire, firoase, ramificate la vârf, de culoare alb-gălbui la *Primula officinalis* și brun-roșcată la *Primula elatior*. În stare proaspătă, rizomul și rădăcinile sunt inodore, iar în stare uscată, au un miros aromat, de anason, la specia *P. officinalis*, iar la specia *P. elatior*, de salicilat de metil. Gustul este iute, iritant. Tulpina floriferă este erectă, înaltă de 15 – 30 cm, cilindrică, catifelat-păroasă, de tip scap, adică nefoliată (lipsită de frunze); apare în luna aprilie și se usucă în lunile iunie-iulie. Frunzele apar devreme primăvara, înaintea tulpinii florifere și a florilor, desprinzându-se din rizom, la suprafața pământului, formând o rozetă bazală. Frunzele sunt lung-pețiolate, cu pețiolul aripat. Limbul este eliptic-oval, lung de 10 – 15 cm și lat de 4 – 6 cm, cu suprafață reticulată, cu aspect gofrat, datorită anastomozării nervurilor de gradul doi, proeminente pe fața inferioară; are vârful obtuz, iar marginea crenată sau ondulată; fața superioară este glabră, de culoare verde-închis, iar fața inferioară este pubescentă (păroasă), de culoare verde-cenușie, cu peri mici și deși (la *P. elatior* perii sunt dispuși mai ales pe nervuri). Florile, cu miros de miere, sunt dispuse la vârful tulpinii florifere sub formă de umbel simple, alcătuite din 6 – 18 flori, catifelat-păroase, pe tipul 5, având corola tubuloasă, umflată, alcătuită din 5 petale galben-aurii; la *P. elatior*, corola este neumflată, cu cele 5 petale de culoare galben-sulfurie, având o pată galben-portocalie la bază. Fructul este o capsulă elipsoidală, brună, de 0,5 – 1 cm, cu caliciu persistent. Înfloarește în lunile aprilie – mai. *P. elatior* înfloarește din a doua jumătate a lunii martie până în luna mai.

Răspândire ⇒ Plantă iubitoare de umiditate, crește din zona colinară până în etajul alpin, prin poieni, fânețe, pășuni însorite, lunci, luminișuri de pădure, livezi.

Produsul vegetal folosit ⇒ frunzele, florile, rizomul și rădăcinile – *Primulae folia, flores, rhizoma et radix*.

Recoltare ⇒ Rizomul și rădăcinile se recoltează în martie – aprilie sau toamna târziu, în octombrie – noiembrie; trebuie să fie de culoare alb-gălbuie, să aibă miros caracteristic și nu trebuie să fie amestecate cu resturi de tulpină. Frunzele se recoltează începând din luna martie. Florile se recoltează fără pedunculul floral, cu sau fără caliciu, când sunt complet dezvoltate, în lunile aprilie – mai. La recoltare, florile se pun în coșuri pentru a nu fi strivite și se usucă întinse în straturi subțiri pe hârtie, în încăperi întunecoase și aerisite. Florile trebuie să fie bine uscate, deoarece mucegăiesc ușor. După uscare, se păstrează în saci, ferite de lumină și umezeală.

Principii active

- **florile** ⇒ conțin saponozide și flavone.
- **frunzele** ⇒ au conținut bogat în acid ascorbic (vit. C 3 – 5 g % în frunzele proaspete) și β-caroten.
- **rizomii și rădăcinile** ⇒ conțin: saponozide triterpenice 5-10% (acidul primulinic A), iar la *P. elatior* acidul elatioric, cele două saponozide fiind glicozide ale primulagenolului A (un aglicon); glicozide aromatice (heterozide) – primverozida și primulaverozida, care prin hidroliză se transformă în esterul metilic al acidului metoxisalicilic, dând mirosul caracteristic produsului uscat. În rizomul și rădăcinile proaspete există glicozizi fenolici – primverina și primulaverina, care, sub acțiunea primverazei, se transformă în primverigenină, respectiv în primulaverigenină. Conțin de asemenea, flavonoide, primverază (o enzimă), zaharuri, săruri minerale etc.

O altă specie din Fam. Primulaceae este *Primula acaulis* L., numită popular griciorei, care crește în zona montană. La această specie, spre deosebire de speciile *P. officinalis* și *P. elatior*, florile sunt solitare, fiecare dispusă terminal pe un peduncul sau tulpină floriferă mai scurtă, de 3 – 8 cm. Din rizomii și rădăcinile acesteia, s-au identificat și izolat două saponozide care acționează eficient asupra ciupercii *Candida albicans*.

Acțiune farmacologică ⇒ antiinflamatoare, antiseptică, antifungică, analgezică, antipiretică, emolientă, expectorantă, secretolitică (fluidifiantă a secrețiilor bronșice), diaforetică, diuretică, laxativă, emetică (în doză mare), antispastică, vasodilatatoare, antiagregantă plachetar, sedativă, vitaminizantă, vulnerară, cicatrizantă.

Indicații terapeutice ⇨ rinită, rinosinuzită, bronșită, pneumonie, tuse convulsivă, afecțiuni cardiovasculare, arterita temporală Horton, arteriopatie cronică obliterantă a membrelor inferioare, artrism, reumatism, micoze (*Candida albicans*), afecțiuni nervoase, insomnii, hipovitaminoză C, plăgi sângerânde ale pielii.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ 2 lingurițe pline cu plantă mărunțită (frunze și flori) se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Decoct ⇨ 2 lingurițe rase cu rizomi și rădăcini mărunțite se fierb 5 minute în 250 ml apă. Apoi se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇨ 3 x 30 picături/zi.

Vin de ciuboșica cucului ⇨ O sticlă de 2 l se umple cu flori proaspete de ciuboșica cucului, fără să se preseze, peste care se adaugă vin alb pur, până acoperă florile. Sticla se ține acoperită neetanș, la soare, timp de 14 zile, agitând-o zilnic. Apoi se strecoară și se păstrează în sticle de culoare închisă. La pacienții cu boli de inimă, se administrează 3 x 1 lingură/zi din acest vin, 15 – 20 de zile/lună, 2 – 3 luni. Pentru pacienții cardiaci cu crize de angor (durere), se administrează din acest extract, la nevoie, o lingură, la interval de 30 minute, repetând administrarea dozei de 4 – 5 ori.

Uz extern

Decoct ⇨ 2 linguri de rizomi și rădăcini pulbere se fierb 5 minute în 250 ml apă. Apoi, se infuzează 10 minute. Se strecoară și se lasă să se răcorească. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ 2 – 3 x 1/zi, în afecțiuni inflamatoare ale cavității orofaringiene ;
- **spălătură vaginală** ⇨ în leucoree;
- **spălătură a plăgilor** ⇨ 2 – 3 x 1/zi;
- **comprese** ⇨ aplicate la nivelul plăgilor tegumentare.

COACĂZ NEGRU

(*Ribes nigrum* L.) Fam. Saxifragaceae

Denumire populară ⇒ agriș negru, pomișoară-neagră, strugurei negri, smordină.

Descriere ⇒ Arbust tufos, indigen, cu rădăcini adventive, are tulpina erectă, viguroasă, înaltă de 1 – 1,5 m, ramificată arborescent, acoperită cu o scoarță, la început de culoare palidă, apoi cenușiu-gălbuie, la ramurile tinere, iar la cele mai bătrâne, de culoare negricioasă. Frunzele, asemănătoare celor de viță-de-vie, sunt palmate, având limbul format din 3 lobi ascuțiți, cu margini neregulate, dublu-serate. Pe dos, frunzele, de culoare verde palid, au puncte galbene, care corespund glandelor caracteristice, mirositoare și nervuri pubescente. Florile, hermafrodite, campanulate, pe tipul 5, sunt lungi de 5 – 8 mm, alb-gălbui, spre exterior și mai roșiatice, spre interior, dispuse sub formă de raceme, având separele reflecte mai lungi decât petalele. Fructele sunt bace sferice, de 0,5 – 1 cm, negre, cu puncte galbene pe suprafață. Înfloreste în perioada aprilie – mai.

Răspândire ⇒ Este răspândit în Europa și Asia, fiind cultivat pentru frunze și fructe. Preferă climat umed și răcoros, fiind rezistent la geruri.

Produsul vegetal folosit ⇒ frunzele și fructele – *Ribes nigri folia et fructus*.

Recoltare ⇒ Frunzele se colectează în perioada mai – iunie sau în timpul sau după recoltarea fructelor. Fructele se culeg la maturitate, în luna iulie.

Principii active din:

- **frunze** ⇒ flavonoide (rutozid), ulei volatil, taninuri, vit. C, săruri minerale.
- **fructe** ⇒ flavonoide (cvercitol, miricetol, camferol), vit. B₁, B₂, B₆, C, PP, caroten, zaharuri, proteine, acizi organici (malic, citric), pigmenți antocianici, săruri minerale de Ca, Fe, K, Na, Mg, Zn, Cu etc.

Acțiune farmacologică ⇒ tonică generală, antispastică, antiaterosclerotică, hipotensoare, de mărire a rezistenței capilare, antianemică, diuretică, uricozurică, depurativă, diaforetică, antialergică, antiinflamatoare, antifebrilă, astringentă, antireumatică.

Indicații terapeutice ⇒ stres, ateroscleroză, hipertensiune arterială, cardiopatie ischemică, angină pectorală, insuficiență cardiacă, arteriopatie cronică obliterantă a membrelor inferioare, tromboangită obliterantă (boala Bûrger), faringoamigdalită, laringită, bronșită, gastrită, gastroduodenită, ulcer gastroduodenal, enterocolită, hepatită acută și cronică, colecistopatii, pancreatită cronică, nefrită, pielonefrită, litiază renală, anemie feriprivă, slăbirea vederii, retinopatie diabetică, miopie, febră, alergii, migrenă, artrism, reumatism, gută.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie din frunze ⇨ 1 – 2 lingurițe pline cu frunze mărunțite se infuzează 3 minute, în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Rp. 1/

Coacăz negru – frunzele	(<i>Ribes nigri folia</i>)	40 g
Trei-frați-pătați – planta	(<i>Violae tricoloris herba</i>)	40 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	30 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	30 g
Brustur – rădăcina	(<i>Bardanae radix</i>)	30 g
Pătlagină – frunzele	(<i>Plantaginis folia</i>)	20 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	30 g
Țintaură – planta	(<i>Centaurei herba</i>)	30 g
Soc – florile	(<i>Sambucii flores</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi, în alergii, astm bronșic, tuse convulsivă, eczemă.

Rp. 2/

Coacăz negru – frunzele	(<i>Ribes nigri folia</i>)	40 g
Busuioc – planta	(<i>Basilici herba</i>)	20 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	30 g
Turiță mare – planta	(<i>Agrimoniae herba</i>)	30 g
Rozmarin – frunzele	(<i>Rosmarini folia</i>)	20 g
Mușetel – florile	(<i>Chamomilae flores</i>)	30 g
Crețușcă – planta	(<i>Ulmariae herba</i>)	30 g

Se prepară ca și Rp.1. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi, în enterocolită, diverticuloză, sindrom de colon iritabil, infecții urinare, cistite.

Infuzie din fructe uscate ⇨ 2 lingurițe pline cu fructe uscate se infuzează 5 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇨ 3 x 30 – 60 picături/zi.

Cură cu fructe proaspete ⇨ Se consumă 2 x 100 g fructe proaspete/zi, 2 – 3 săptămâni, în anemie, hipertensiune arterială, tuberculoză, perioada de convalescență după boli infecto – contagioase.

Cură cu suc proaspăt ⇨ Se consumă 2 x 100 ml suc proaspăt/zi, 2 – 3 săptămâni, în anemie, hipertensiune arterială, tuberculoză, perioada de convalescență după boli infecto-contagioase. Sucul proaspăt se poate conserva pentru iarnă, amestecându-l în proporție de 1/1 cu miere de albine, iar apoi depozitându-l într-o ladă sau cameră frigorifică, în care se păstrează o temperatură constantă de 1°C.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇒ 3 lingurițe pline cu frunze mărunțite se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇒ în afecțiuni inflamatoare, ulceratii, hemoragii la nivelul orofaringelui;
- **spălături vaginale** ⇒ în leucoree;
- **băi de șezut sau clismă** ⇒ pentru hemoroizi și fisuri anale;
- **comprese** ⇒ aplicate la nivelul plăgilor sângerânde.

COADA-CALULUI

(*Equisetum arvense* L.) Fam. Equisetaceae

Denumire populară ⇒ barba-ursului, barba-sasului, bota-cucului, brădișor, coada iepei, coada mânzului, codâie, iarbă-de-cositor, părul-porcului, peria ursului.

Descriere ⇒ Este o plantă erbacee, perenă, având un rizom negricios, articulat, cu mai mulți tuberculi, în care sunt depozitate nutrimente de rezervă. Din rizom se desprind rădăcini adventive subțiri, firoase. Tot din rizom pornesc cele două tipuri de tulpini aeriene ale plantei. Tulpina fertilă, erectă sau uneori curbată în treimea inferioară, mai mică, înaltă de 10 – 20 cm, neramificată, de culoare brun-deschisă, apare primăvara, în lunile martie-mai; la nivelul articulațiilor, se observă frunze solzoase, brune, care se unesc, formând o teacă a cărei margine este dințată. Tulpina fertilă se termină printr-un spic sporifer, eliptic-ovat, având 2 – 3 cm lungime și 0,4 – 0,8 cm grosime, la nivelul căruia se formează sporii. După diseminarea sporilor, tulpina fertilă se usucă. Tulpina sterilă, asimilatoare, apare la începutul verii și se dezvoltă în lunile iunie-septembrie; este erectă, înaltă de 30 – 60 cm, fistuloasă, având noduri și internoduri și o suprafață aspră, brăzdată de numeroase muchii (coaste) longitudinale (4 – 20), profunde, de culoare verde-deschis, aspre și tari, fiind impregnate cu silicați. La nivelul nodurilor, sunt dispuse în verticile ramurile aciculare (ca frunzele de pin), aspre la pipăit, îndreptate oblic în sus, mai lungi la baza tulpinii și mai scurte spre vârful ei (ceea ce face ca planta în întregime să aibă înfățișarea unui con), sunt patru-muchiate (au câte 4 muchii) și pline la interior cu măduvă. În jurul nodurilor, tulpina sterilă are frunzulițe solzoase, brune, în formă de gulerăș, profund dințat, cu numeroși dinți de culoare brună, având marginea de culoare deschisă. Ramurile dispuse verticilat îi dau aspectul de coadă de cal.

Specia *Equisetum maximum*, cunoscută cu numele popular de coada calului mare sau părul porcului, are tulpina sterilă viguroasă, erectă, de culoare alb-gălbui, înaltă de 0,5 – 2 m și groasă de 1 – 1,5 cm, fistuloasă, cu internodii de 5 – 10 cm lungime, cu muchii mai puțin proeminente. La nivelul nodurilor, frunzele solzoase formează o vagină sau teacă, cilindrică, de culoare verde, ușor palidă la

partea inferioară, având terminal 20 – 40 dinți de culoare brun-închisă. Ramurile sunt aciculare, lungi de 10 – 20 cm, simple sau ramificate, aspre la pipăit, cu 5 – 8 coaste, gulerășul format de frunzulițele solzoase terminându-se cu 3 – 5 dinți ascuțiți. Crește în zonele cu multă umezeală, pe marginea apelor, a șanțurilor, prin păduri mocirloase etc., din regiunea de câmpie până în regiunea montană.

Compoziția chimică, acțiunea farmacologică și indicațiile terapeutice sunt similare speciei *E. arvense*.

Specia *E. maximum* Lam., numită popular coada-calului mare, este mult asemănătoare cu specia *E. arvense*, dar este mai înaltă, putând ajunge până la 1,20 m. Tulpinile sterile au internodiile lungi de 8 – 10 cm, de culoare sidefie, ușor brăzdate, fistuloase în interior, cu ramuri lungi, opt-muchiatare, aspre, simple sau ramificate. Crește pe malul apelor, pe marginea șanțurilor, prin păduri umede. Se utilizează în scop medicinal.

Specia *E. silvaticum*, numită coada calului de pădure, este asemănătoare speciei *E. arvense*, dar are ramurile subțiri și foarte fine, fiind orientate oblic în jos și terminate cu spini mici. Se utilizează ca plantă medicinală.

Specia *Equisetum palustre*, numită popular barba ursului, reține atenția în mod deosebit pentru că este foarte toxică și pentru om și pentru animale, deci trebuie recunoscută și evitată în terapie. Crește în regiuni cu exces de umiditate, având în general un singur fel de tulpini, verzi, fistuloase, cu lacuna centrală mică, brăzdate de 6 – 8 muchii adânci și terminate cu un spic sporifer. Tecile sau vaginele, sunt mai lungi decât late, având 6 – 12 dinți lanceolați, bruni, cu margine membranoasă albă (la specia *E. arvense*, vagina nu are dinții cu marginea membranoasă albă). Ramurile sunt simple, având 5 muchii, mai puțin adânci și sunt fistuloase, cu lacună centrală (la specia *E. arvense* ramurile au 4 muchii adânci, nu sunt fistuloase, deci nu au lacună centrală). Suprafața tulpinii și a ramurilor este netedă (la specia *E. arvense* suprafața este aspră). Internodiul cel mai de jos al ramurilor este mai scurt decât vagina respectivă. Compoziția chimică este caracterizată de prezența în cantitate mare a alcaloizilor palustrina și palustridina, pe care îi întâlnim și la specia *E. arvense*, dar în cantitate mult mai mică. Acești alcaloizi din specia *E. palustre* produc la cai, pareza membrului posterior, iar la bovine și ovine, avort și hematurie.

Răspândire ⇨ Răspândită din zona de câmpie până în etajul montan, crește prin fânețe, câmpuri, ogoare lutoase și umede, maluri cu tufișuri, zone râpoase. Cele care cresc pe soluri pur argiloase au cele mai bune calități curative. În funcție de loc, planta are un conținut de 3 până la 16% acid salicilic, care o face atât de prețioasă. Planta care crește pe terenurile fertilizate chimic nu trebuie utilizată.

Produsul vegetal folosit ⇨ tulpinile sterile verzi – *Equiseti herba*. Produsul nu are miros, iar gustul este acrișor-dulceag.

Recoltare ⇨ vara, în lunile iulie – august.

După recoltare, se îndepărtează mai întâi părțile înnegrite de lângă pământ, apoi planta se pune la uscat, întinsă în straturi subțiri, fie în aer liber, la umbră, fie în poduri sau încăperi uscate și aerisite. Se întorc în fiecare zi.

Principii active ⇨ Planta conține minerale și săruri minerale de K, Mn, Al, Si etc.; acid silicic (care în materia uscată reprezintă 5 – 7%), bioxid de siliciu, silicați; o saponină – equisetonina (are proprietăți slab hemolitice), care, prin procesul de hidroliză, se transformă în arabinoză, fructoză și equisetogenină; flavonoide, compuse din flavone (quercitină, izoquercetină, galuteolină, apigenină) și flavonoli (camferol glicozide); alcaloizi (3 – metoxipiridină, palustrină, palustridină); substanțe de natură glicozidică (în cantitate mică) cu proprietăți de antivitamină B₁ (articulatidină, izoarticulatidină); ulei volatil; fitosterină; β-sitosterol; gliceride ale acizilor stearic, linoleic, linolenic, linolic și oleic; vit. C.

Acțiune farmacologică ⇨ diuretică (flavonoide), declorurantă, hemostatică, antiinflamatoare, antiseptică urinar, ușoară leucocitoză (creșterea leucocitelor), antimicrobiană, decongestionantă, bronhodilatatoare, expectorantă, antireumatică, hipoacidifiantă (scade aciditatea gastrică), de regenerare și consolidare a țesutului conjunctiv (efect atribuit acidului silicic), vulnerară, cicatrizantă, remineralizantă. Extractul alcoolic (tinctura) are un efect diuretic mai puternic decât extractul apos (ceaiuri). Sucul proaspăt, administrat animalelor de laborator, are efect coagulant asupra sângelui. După neutralizare, sucul proaspăt se separă în două fracțiuni: un precipitat și o fracțiune lichidă, limpede, transparentă. Studiile efectuate au demonstrat că „in vitro”, precipitatul are efect coagulant, iar fracțiunea lichidă are efect anticoagulant. Efectul anticoagulant „in vitro”, se datorează acizilor fosforic și aconitic, care „in vivo”, în organismul animal, se inactivează, rămânând doar substanțele care exercită acțiune coagulantă. Datorită acestei proprietăți, ca hemostatic, extractul fluid de coada calului este eficient în menoragii, metroragii, epistaxis (hemoragie nazală) sau hemoragii cu altă localizare, în hemoroizi etc. Unii autori explică acțiunea hemostatică, printr-o stimulare a creșterii numărului de eritrocite (globule roșii), ceea ce ar justifica utilizarea preparatului în anemia secundară, post-hemoragică. Preparatele de coada calului consolidează rezistența țesutului conjunctiv, fiind, de aceea, eficiente și recomandate în terapia bolilor reumatice, artratism, osteoartrită.

Indicații terapeutice ⇨ infecții urinare, nefrită, enurezis (urinare în pat la copii), cistită, uretrită, gingivită, faringo-amigdalită, vegetații adenoide, stomatite, afte, gingivoragii, epistaxis, hemoragie digestivă prin ulcer gastroduodenal, menoragie, metroragie, anemie, leucoree, hemoroizi, edeme, reumatism, colagenoze (poliartrită cronică evolutivă, spondilită anchilopoetică etc.), artratism, gută, bronșite, emfizem pulmonar, tuberculoză, insuficiență cardiacă, angină pectorală, gastrită hiperacidă, colecistită, diaree, hiperhidroză (transpirație excesivă) palmară sau plantară, ulcer varicos, eczemă, mătreață, contuzii, plăgi ale pielii, degerături.

N.B. ⇒ Prezența tiaminazei (enzimă care distruge vitamina B₁), poate cauza la unii bolnavi o stare de intoxicație, manifestată prin: amețeli, iritabilitate, spasme musculare, hiporeflexie. Administrarea vitaminei B₁ (drojdie de bere), favorizează remiterea simptomelor.

Mod de preparare și administrare:

Uz intern

Infuzie ⇒ Se prepară din planta unică sau din combinații cu diverse plante, sinergice ca acțiune. O linguriță plină cu plantă mărunțită sau amestec de plante mărunțite, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 4 x 1 cană/zi. Se recomandă în bolile menționate la „Indicații terapeutice”.

O combinație de plante cu efect diuretic și uricozuric, pe care o recomandăm pacienților, este, de exemplu, următoarea:

Rp./

Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	30 g
Porumb – mătasea	(<i>Maydis stigmata</i>)	20 g
Mesteacăn – frunzele	(<i>Betulae folia</i>)	20 g
Ienupăr – fructele	(<i>Juniperi fructus</i>)	10 g
Fasole – tecile	(<i>Phaseoli fructus sine semine</i>)	20 g
Pădărie – rădăcina	(<i>Taraxaci radix</i>)	20 g

Rezultatele ultimelor cercetări, potrivit biologului austriac Richard Willfort, justifică presupunerea că: „Tumorile sunt inhibitate în creșterea lor și în final sunt eliminate, prin utilizarea discontinuă, pe perioadă îndelungată de timp”, a ceaiului de coada-calului. În acest caz, se utilizează și cataplasma cu coada-calului, planta fiind încălzită la abur (de ex. pe o sită pusă pe oală cu apă care fierbe) și aplicată pe tumoră.

Tinctură ⇒ 3 x 30 – 60 picături/zi.

Pulbere ⇒ 3 x 1 linguriță/zi în ulcer gastroduodenal, hemoragii digestive, rahitism, osteoporoză, tuberculoză pulmonară etc.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇒ 8 linguri pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute într-un litru de apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇒ 1 – 2 ori/zi, în afecțiuni inflamatoare, ulceratii, hemoragii sau cancere la nivelul orofaringelui;
- **spălături vaginale** ⇒ în leucoree, cervicită, cancer uterin;
- **spălături locale** ⇒ la nivelul plăgilor tegumentare, în ulcerul varicos, mătreață, degerături etc.;

- **băi de șezut** ⇨ 20 – 30 minute/zi, în hemoroizi, afecțiuni ale prostatei, enurezis, fistule și fisuri anale și perianale;
- **clismă** ⇨ pentru hemoroizi;
- **comprese reci** ⇨ 30 – 60 minute/zi, în contuzii, entorse, reumatism, artroze, poliartrită reumatoidă, spondilită anchilopoetică, tumori, ulcer varicos, eczeme, epistaxis, la nivelul plăgilor tegumentare sângerânde.

Pentru băi sau comprese, se pot folosi diverse combinații de plante, care potențează efectul procedurii. O astfel de combinație este următoarea: coada calului, paie de ovăz, frunze de nalbă mare, cimbrisor, trifoi roșu, coada șoricelului, amestecate în părți egale. Ceaiul se prepară ca infuzia concentrată menționată anterior.

Tinctură ⇨ Se masează ușor picioarele sau palmele, în hiperhidroza plantară sau palmară, 1 – 2 x 1/zi.

Cataplasma cu coada-calului ⇨ Doi pumni de plantă se pun într-o sită care se suspendă deasupra unei oale în care fierbe apa. Când planta este fierbinte și înmuiată, se înfășoară într-o bucată de tifon și se aplică la nivelul zonei afectate 1 – 2 x 1/zi, 1 oră. Se va menține caldă, aplicând peste cataplasma o folie de plastic, iar apoi înfășurând segmentul afectat și planta aplicată, cu un fular de lână sau cu o blăniță.

Baie de șezut cu coada-calului ⇨ 100 g coada-calului se pun în 2 l apă rece și se lasă la macerat 12 ore (sau se prepară ca decoct, 100 g plantă la 2 l apă). Apoi, se strecoară, se încălzește la 34 – 36° C și se adaugă la apa de baie. Baia se face timp de 20 de minute, de 2 – 3 ori/săptămână. Se poate folosi un lighean mare sau o cădiță Kuhne. Regiunea inimii trebuie să fie afară din apă. Este important ca bolnavul să fie îmbrăcat la nivelul regiunilor corpului care nu sunt expuse apei. Picioarele vor fi ținute într-un vas cu apă caldă, la temperatura suportabilă pentru pacient. Abdomenul și bazinul fiind în apă, cu o bucată de pânză moale se masează ușor, de 2 – 3 ori, regiunea abdominală de sus în jos, apoi dinspre lojile renale în jos spre vezica urinară. După baie, se face un duș rece sau un masaj ușor cu apă rece, al regiunilor expuse apei calde; nu se șterge corpul, ci, încă ud, se îmbracă halatul de baie și se stă în pat pentru a transpira, timp de 20 – 30 minute. Apa de baie se poate utiliza încă de 2 – 3 ori, reîncălzind-o. Se recomandă în boli ale prostatei, uterului, ovarelor, cistită, leucoree, lombago, lombosciatică, spondilită anchilopoetică, hernie de disc în faza de debut, enurezis etc.

Baie generală cu coada-calului ⇨ Se prepară o cantitate dublă de ceai, similar celui menționat la baie de șezut, care se adaugă la apa de baie din cadă. Baia se face 20 minute, de 2 ori/săptămână. După baie se face un duș rece de 3 – 5 secunde sau un masaj general cu apă rece, după care se stă în pat 20 – 30 minute. Se recomandă în reumatism, poliartrită reumatoidă, spondilită anchilopoetică, osteoporoză, polidiscartroză vertebrală, lombosciatică, contuzii, fracturi, eczemă, prurit tegumentar, herpes etc.

Baie de abur parțială cu coada-calului ⇨ Se fierb 100 g de plantă în 2 l de apă, 3 minute. Se pune oala jos, acoperită cu un capac, sub un trepied făcut din lemn sau metal, având partea superioară unde va sta pacientul, în formă de cerc, marginile cercului fiind protejate prin înfășurarea unui prosop. Pacientul dezbrăcat în jumătatea

inferioară a corpului, având învelită această regiune (de la ombilic în jos) într-o folie de plastic (ca o fustă), stă 20 – 30 minute pe trepied, deasupra oalei de la care s-a îndepărtat capacul. Procedul se termină cu un duș rece de 3 – 5 secunde sau cu o un masaj cu apă rece al regiunilor expuse aburului. Se practică o dată/zi, 5 – 7 zile. Se recomandă în cistită, prostatită, fistulă perianală, anexită etc.

COADA-RACULUI

(*Potentilla anserina* L.) Fam. Rosaceae

Denumire populară ⇨ argentină, argințică, buruiana-junghiurilor, iarba-gâștei, iarba-scrântiturii, scrânteală, scrântitoare de baltă.

Descriere ⇨ Este o plantă ierboasă, perenă, având un rizom gros, multicaul (din rizom se desprind mai multe tulpini aeriene), cilindric, din care pornesc rădăcini adventive firoase. Tulpinile aeriene sunt lungi, subțiri, repente (târătoare), fixându-se în sol prin rădăcini firoase, care se desprind la nivelul nodurilor. Frunzele sunt imparipenat compuse, lungi de 10 – 20 cm, dispuse în rozetă, alcătuite din 11 – 21 foliole alungit-eliptice, cu margini pronunțat-dințate, verzi pe fața superioară și alb-tomentoase (argintii) pe fața inferioară, având la bază stipele mari, membranoase, multifidate. Florile sunt solitare, mari, de 1,5 – 2 cm, galben-aurii, lung-pedicelate, pe tipul 5, petalele fiind mult mai mari decât sepalele (aproape dublu). Fructele sunt poliachene cu stiluri persistente. Înfloarește în perioada mai – septembrie.

Răspândire ⇨ Crește din zona de câmpie până în etajul montan, prin locuri pietroase, nisipoase, de-a lungul râurilor, pe marginea lacurilor, a șanțurilor, prin fânețe umede, pe lângă garduri, în unele locuri alcătuind un adevărat covor sau masă verde, ocupând tot terenul.

Produsul vegetal folosit ⇨ părțile aeriene ale plantei – *Anserinae herba*.

Recoltare ⇨ Se recoltează tot timpul înfloririi. Planta de calitate, corect uscată, are culoare verde-alburie.

Principii active ⇨ Tanin (părțile aeriene conțin 5 – 11%, iar cele subterane până la 20%), flavone, mucilagii, ulei volatil, substanțe amare, săruri minerale etc.

Acțiune farmacologică ⇨ astringentă, antiseptică, antibacteriană, antialgică, antispastică, antidiareică, hemostatică, diuretică.

Indicații terapeutice ⇨ inflamații ale cavității bucale (gingivită, stomatită, afte), odontalgii (dureri de dinți), diaree, colici intestinale, enterocolită, sindrom de colon iritabil, hemoroizi, sindrom premenstrual, dismenoree, menoragie (menstră abundentă), metroragie (pierdere de sânge din uter în afara ciclului), leucoree, plăgi ale pielii.

Contraindicații ⇨ Nu se administrează în afecțiuni hepatice și renale. Nu se administrează pe nemâncate, deoarece produce iritații gastro-intestinale.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ 1 linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇨ 3 x 30 picături/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 3 lingurițe pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ 1 – 2 ori/zi, în afecțiuni inflamatoare, ulcerații, hemoragii sau cancere la nivelul orofaringelui;
- **spălături vaginale** ⇨ în leucoree, cervicită, cancer uterin;
- **spălături locale** ⇨ la nivelul plăgilor tegumentare, în ulcerul varicos, mătreață, degerături;
- **băi de șezut** ⇨ 20 – 30 minute/zi, în hemoroizi, enurezis, fistule și fisuri anale și perianale;
- **clismă** ⇨ în caz de hemoroizi;
- **comprese reci** ⇨ se aplică 30-60 minute/zi, la nivelul ulcerului varicos, zonelor cu eczemă, la nivelul aripilor nazale în epistaxis, la nivelul plăgilor tegumentare sângerânde.

Pentru spălătura vaginală este eficientă următoarea combinație de plante:

Rp./

Coada-racului – planta	(<i>Anserinae herba</i>)	40 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	30 g
Mușețel – florile	(<i>Chamomillae flores</i>)	20 g
Coada-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	10 g

Se infuzează 6 linguri pline din amestec în 1 l apă clocotită, timp de 5 minute. Se strecoară. Se utilizează ceaiul calduț pentru spălătura vaginală.

Cataplasma cu frunze de coada racului ⇨ Se prepară din planta proaspătă, strivită și aplicată 1 oră/zi, la nivelul hemoroizilor, al plăgilor tegumentare care se vindecă greu, al zonelor cu eczemă, dermatoză.

COADA-ȘORICELULUI

(*Achille millefolia* L.) Fam. Compositae

Denumire populară ⇒ alunele, brădățel, coada-hârtului, cricalic, iarba-oilor, iarba-șoarecelui, sorocine, șorecie.

Descriere ⇒ Plantă ierboasă, perenă, vivace, aromatică, are un rizom lignificat, multicapitat, repent, orizontal sau oblic, din care se desprind stoloni subterani. Tulpina este erectă, înaltă de 20 – 70 cm, glabră sau ușor pubescentă, striată, simplă sau ramificată terminal. Are două feluri de tulpini aeriene. Unele fertile, mai groase, florifere, foliate, ramificate la partea superioară și terminându-se cu capitule formate din flori mici, iar altele sterile, purtând numai frunze. Frunzele sunt alterne, sesile, lanceolate, multipenat-sectate, cu lacinii foarte înguste, mai mult sau mai puțin păroase, cu miros aromat caracteristic și gust amar astringent. Florile sunt mici, grupate în capitule ovoide, reunite la rândul lor în corimb, la extremitatea tulpinii. Fiecare capitul conține 5 – 6 flori marginale pentamere, ligulate, tridințate, de culoare albă, uneori roză, până la roșie și flori interioare regulate, tubuloase, cu 5 stamine. Fructul este o achenă. Înfloarește în lunile iunie – septembrie.

Răspândire ⇒ Plantă de floră spontană, se întâlnește din zona de șes până în etajul subalpin, prin poieni, fânețe, pășuni, livezi, la margini de pădure și de drumuri, pe căi ferate, pe soluri nisipoase, prin locuri însorite sau umbrite.

Produsul vegetal folosit ⇒ somitățile florale – *Millefolii flores* sau planta întreagă, fără rizom – *Millefolii herba*.

Recoltare ⇒ Se pot recolta separat somitățile florale, fără peduncul și fructificații, în timpul înfloririi, în perioada iunie – septembrie sau planta întreagă, fără rădăcină, de-a lungul perioadei vegetative. Uscarea se face la umbră, în încăperi aerisite sau în aer liber, pe rame acoperite cu hârtie. Culoarea florilor după uscare trebuie să fie alb-gălbui.

Principii active ⇒ ulei volatil (0,2 – 1%), alcătuit din camazulenă (formată, în timpul distilării cu vapori de apă, din procamazulenele achilină și achilicină), pinen, α - și β -pinenă, camfor, cineol, borneol, limonen, cariofilenă, acid achileic; flavonoide (apigenină, luteolină, rutină, izoramnetină etc.); alcaloizi (achileină, stahidrină etc.); β -sitosterol; acizi organici (formic, acetic, valerianic); acizi fenolici (acidul salicilic și cafeic); taninuri; cumarine; alcool etilic; alcool metilic; glucide (glucoză, maltoză, zaharoză, arabinoză); proteine; săruri minerale de Fe, Zn, Ca, Cu, Cd, Si etc.

Acțiune farmacologică ⇒ antiseptică, antiinflamatoare (atribuită procamazulenei și camazulenei), antipiretică, analgezică, diuretică, diaforetică, antispastică

(apigenină), bronhodilatatoare, expectorantă, antiaterosclerotică, vasodilatatoare, hipotensoare, hemostatică (atribuită achileinei), tonic digestiv, calmantă gastrointestinal, stomahică (atribuită procamazulenelor), de stimulare a funcției hepatice, coleretică, carminativă, decongestivă hemoroidal, vermifugă, reglatoare endocrin, emenagogă, sedativă, vulnerară, cicatrizantă.

Indicații terapeutice ⇨ boli cardio-vasculare (arterioscleroza, cardiopatia ischemică, hipertensiunea arterială, arteriopatia cronică obliterantă a membrelor inferioare, varice etc.), rinită, rinosinuzită, faringită, amigdalită, laringită, bronșită, astm bronșic, gripă, alergii, tuse de diverse cauze, stomatită, afte, anorexie (lipsa poftei de mâncare), gastrită hiperacidă, ulcer gastroduodenal, colică hepatică, dischinezie biliară, colică biliară, diabet zaharat, enterocolită, meteorism abdominal, parazitoze intestinale, hemoroizi, diaree, constipație, ciclul menstrual neregulat, hipermenoree (menstră abundentă), dismenoree (ciclu dureros), fibrom uterin, anexită, tulburări de menopauză, leucoree, prurit vulvar, distonii neurovegetative, polinevrite, migrene, blefaro-conjunctivită, cancer, enurezis, cistită, eczeme, arsuri, crăpături ale călcâielor, plăgi tegumentare etc.

N.B. ⇨ Prezența achileinei îi imprimă caractere de toxicitate, în caz de abuz. Achileina, prin acțiunea unor enzime specifice, se hidrolizează, dând naștere la ulei volatil și acid cianhidric, cu acțiune toxică. Toxicitatea se manifestă prin crampe, însoțite de stări de agitație. Nu se folosește în cazul plăgilor recente, deoarece le irită. Se recomandă în plăgile vechi, infectate.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ 1 linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

La pacientele tinere, care au ciclul menstrual dereglat, se recomandă o cană de ceai de coada șoricelului, /zi, 20 de zile/lună, 2 – 3 luni.

În viroze respiratorii, bolile infecto-contagioase la copil – rujeolă (pojar), varicelă (vărsat de vânt), rubeolă, parotidită (oreion) – gripă,acompaniate sau nu de stare febrilă, se recomandă infuzia pregătită din amestecul în părți egale de coada șoricelului, cimbrisor, soc, sovârv, mentă; se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Pentru parazitoze intestinale se prepară o infuzie, mai concentrată, din 10 g plantă la 100 ml apă clocotită. Se infuzează 3 minute. Se strecoară. Se bea dimineața înainte de masă.

Tinctură ⇨ 3 x 30 – 60 picături/zi.

Pulbere ⇨ 3 x ½ linguriță/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată. Două linguri pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **Gargară** ⇨ 1 – 2 ori/zi, în stomatite, afte, gingivită, abces dentar, faringită, amigdalită, laringită;
- **Inhalație** ⇨ 1 – 2 ori/zi, în rinită, rinosinuzită, faringită, amigdalită, laringită, bronșită, astm bronșic, tuse de diverse cauze, blefaroconjunctivită;
- **Comprese** ⇨ aplicate la nivelul zonelor interesate (eczemă, arsură, ulcer varicos), o dată/zi, 1 oră;
- **Spălătură locală** ⇨ 1 – 2 ori/zi, a plăgilor simple sau supurate, în eczemă, arsură, ulcer varicos;
- **Spălătură vaginală** ⇨ 1 x 1 /zi, 10 – 14 zile/lună, pentru fibrom uterin, cervicită, inflamații ale vaginului, prurit vulvar, leucoree;
- **Baia caldă parțială a membrelor inferioare** ⇨ 1 x 1/zi, 20 – 30 minute, pentru ulcer varicos, arteriopatie cronică obliterantă a membrelor inferioare, boala Bûrger;
- **Baia caldă de șezut** ⇨ Se recomandă o dată/zi, 20 – 30 minute, adăugând un litru de infuzie concentrată, la apa de baie. Se recomandă în fibrom uterin, anexită, prurit vulvar, leucoree, prostatită, enurezis, hemoroizi, fistulă perianală;
- **Alifie** ⇨ preparată din coada șoricelului, gălbenele și frunze de zmeur, în părți egale; se aplică o peliculă fină, la nivelul zonei interesate (eczemă, hemoroizi, prurit vulvar etc.);
- **Suc proaspăt** ⇨ Se extrage suc, prin presare, din planta proaspătă. Cu suc obținut, se masează ușor călcâiele crăpate, 1 – 2 ori/zi;
- **Cataplasma** ⇨ folosind planta proaspătă, strivită și aplicată pe zona interesată (plăgi simple sau supurate, abces, furuncul, carbuncul).

CORIANDRU

(*Coriandrum sativum* L.) Fam. Apiaceae

Denumire populară ⇨ pătrunjel chinezesc, chimen, culeandă, coleandă, iarbă puturoasă, buruiănă pucioasă

Descriere ⇨ Specie erbacee anuală, crește doar cultivată. Cu excepția semințelor, toată planta emană un miros puternic de ploșniță. Cunoscută și cultivată de popoarele antice ca plantă aromatică și medicinală, coriandrul dezvoltă în sol o

rădăcină pivotantă, subțire și puțin ramificată. Tulpina erect-cilindrică, glabră, fin brăzdată, înaltă de 50 – 100 cm, este ramificată numai în partea superioară. Frunzele au culoarea verde-deschis, sunt glabre și foarte diferențiate, în funcție de nivelul la care se află. Frunzele bazale, dispuse în rozetă (sunt prezente numai în stadiul de plantulă, întrucât se usucă repede), sunt lung-pețiolate, întregi, cu margine crenată, sau trilobate. Frunzele mijlocii, tulpinale, sunt alterne, cu lacinii late, o dată sau de două ori penat-sectate, având lacinii late. Frunzele superioare sunt sesile, cu lacinii rare, înguste și filiforme, fiind de trei ori penat-sectate. Florile sunt mici, pe tipul 5, de culoare albă, roz, violetă sau galbenă, fiind grupate în umbеле compuse, lung-pedunculate. Fructele sunt diachene sferice, globuloase, cu carpelele concrescute la maturitate. Sunt de culoare brună sau galben-brună, cu cele două jumătăți unite, având pe fiecare mericarp cinci coaste ondulate și patru mai pronunțate. Fructele au o aromă plăcută. Înfloarește în lunile iunie – iulie.

Răspândire ⇒ Coriandrul este o plantă, exclusiv de cultură. În zona mediteraneană, se cultivă cele mai mari suprafețe cu coriandru. În țara noastră, coriandrul se cultivă în sudul și sud-estul țării.

Produsul vegetal folosit ⇒ frunzele și semințele – *Coriandri folia* și *Coriandri fructus*.

Recoltare ⇒ Frunzele se recoltează înainte și în timpul înfloririi plantei, iar semințele când sunt ajunse la maturitate.

Principii active ⇒ ulei esențial volatil, conținând în proporție de 60 - 70% d-linalol sau coriandrol, cimol, geraniol, acid petroselinic, flavonoide (izocvercitrină, cvercitrină și rutină, acizi fenolici, cumarină, lipide, amidon, pectine, substanțe minerale etc.

Acțiune farmacologică ⇒ de chelare și drenare a mercurului, aluminiului și metalelor grele, precum și a altor substanțe toxice din celule și țesuturi; stomahică, galactogogă, carminativă, antialergică, antiinflamatoare, antireumatismală, bactericidă, fungicidă, vermucidă, antitumorală, hipolipemiantă, antidiabetică, analgezică, spasmolitică, sedativă, aromatizantă.

Doctorul Omura, din New York, a făcut un studiu pe voluntari, injectându-le o doză mică de metale radioactive, care depășesc bariera hematoencefalică și pătrund în creier. A doua zi, în urma testelor făcute, a observat că la unul din voluntari se eliminase toată cantitatea de metal de la nivelul creierului, fără să-i fi administrat vreun medicament cu acțiune chelatoare. Chestionând voluntarul, acesta i-a mărturisit că a consumat frunză de coriandru (pătrunjel chinezesc), cu o zi înainte. Doctorul Yoshiaki Omura, împreună cu doctorul Klinghardt, au făcut mai multe studii, constatând cu surprindere că frunzele de coriandru posedă o capacitate particulară de a scoate metalele grele din creier și, mai mult decât atât, facilitează procesele de reparație ale celulei nervoase și ale nervului lezat, după drenarea metalului. Cei doi au remarcat, de asemenea, că,

odată ce mercurul iese din neuron (celula nervoasă), acesta mobilizează și atrage după sine și celelalte metale grele (aluminiiu, zinc, cupru, staniu, crom, plumb etc.), precum și alte substanțe toxice (dioxina, aldehida formică etc.), paraziți, bacterii, fungi. Cei doi medici folosesc extractul alcoolic obținut din frunze de coriandru, tinctura de leurdă, împreună cu o algă de apă dulce, numită *Chlorella pyrenoidosa*. În timp ce coriandrul scoate mercurul și celelalte metale grele, drenându-le spre intestin, *Chlorella* oficiază rolul de gunoier, fixându-le și drenându-le spre poarta digestivă de eliminare. Odată cu metalele grele sunt mobilizate și drenate din celule și țesuturi microorganisme (bacterii, virusuri, fungi etc.) care pot genera diverse suferințe, de multe ori, foarte grave.

Indicații terapeutice ⇨ intoxicații cu mercur, aluminiiu și metale grele, dioxină etc., alergii, indigestii, inapetență, colici abdominale, flatulență, diaree, parazitoze intestinale, hipolactație, boli autoimune postvaccinale (sindromul ADHD, autism, scleroză multiplă, diabet zaharat, artrită reumatoidă juvenilă, poliartrită reumatoidă, lupus eritematos sistemic, dermatită de contact, enterite, astm bronșic, sindromul Guillain-Barre, miofascită macrofagică, boala Parkinson, boala Alzheimer, cancer etc.).

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ O linguriță rasă cu semințe măcinate se infuzează în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi.

Tinctură (din frunze) ⇨ 2 x 10 picături/zi.

Semințe pulbere ⇨ 3 x 1 linguriță rasă/zi.

Uz extern

Ulei esențial de coriandru ⇨ Se prepară o soluție din ulei esențial de coriandru și ulei de măsline sau ulei de migdale, în proporția de 1:10. Cu această soluție uleioasă se face masajul ușor al articulațiilor dureroase, în reumatism, artrită, gută, dureri musculare.

CORN

(*Cornus mas* L.) Fam. Cornaceae

Denumire populară ⇒ coarnă, cornar, corn voinicesc, corniță, dreniu.

Descriere ⇒ Arbust indigen, spontan și cultivat, cornul dezvoltă subteran rădăcini organizate sub forma unui sistem radicular puternic, pătrunzând profund în sol, ancorând planta și consolidând solul. Tulpina este erectă, înaltă de 5 – 8 m, fiind unică sau dezvoltându-se sub formă de tufă, alcătuită din 4 – 6 tulpini, din care una se va dezvolta ca trunchi principal, putând ajunge până la un diametru de 30 – 40 cm grosime, iar la partea superioară, formând o coroană globuloasă, rară și bine luminată. Acest trunchi este îmbrăcat într-o scoarță cu ritidom roșcat, care se exfoliază sub forma unor solzi mărunți. Din rădăcină, se desprind lujeri pubescenti, având muguri opuși, alungiți și conici, depărtați de axul lujerului.

Frunzele sunt opuse, pețiolate, având nervurile arcuate. Limbul frunzei este ovat-elic, de 4 – 8 cm, cu margini întregi, păros pe ambele fețe. Toamna, frunzele dobândesc culoarea roșie. Florile, pe tipul 4, mici, galbene, scurt pedicelate, se grupează câte 15 – 25, în cime umbeliforme, având la bază un involucru, format din 4 bractee ovate, de culoare galben-verzui. Fructul este o drupă roșie, lucioasă, ovală, comestibilă, cu gust acrișor, conținând un sămbure oval, de culoare crem, foarte dur. Cornul înflorește spre sfârșitul iernii, în februarie – martie, înaintea apariției frunzelor.

Răspândire ⇒ Specie meliferă, cu flori bogate în nectar și polen, cornul este un arbust de esență lemnoasă foarte dură, foarte longeviv (peste 200 de ani), rezistent la ger și secetă. Crește din zona de câmpie, până în zona colinară, la 700 – 800 de metri altitudine. Întâlnit frecvent în păduri de foioase, pe coastele înșorite ale dealurilor, prin tufărișuri, preferă solurile calcaroase. Se cultivă și ca arbust ornamental, prin parcuri.

Produsul vegetal folosit ⇒ lemnul, scoarța, frunzele și fructele – *Corni cortex, folia et fructus*.

Recoltare ⇒ Lemnul și scoarța se recoltează în perioada februarie – martie. Frunzele se recoltează în toată perioada vegetației. Fructele se culeg la maturitate, în lunile august – octombrie. Din tulpinile de 2 – 3 ani, se fac bastoane și codiriști de bice, iar din tulpinile mai groase, se fac cele mai rezistente și durabile cozi de unelte (târâcoape, topoare, bastoane, mânere de umbrelă etc.).

Principii active ⇒ lemnul și scoarța sunt bogate în taninuri; frunzele conțin principii active cu proprietăți antiparazitare și febrifuge; fructele conțin: glucide, proteine, acizi organici, taninuri, vitamine, săruri minerale etc.

Acțiune farmacologică:

- **lemnul și scoarța** – febrifugă, astringentă, antiseptică, diuretică;
- **frunzele** – antihelmintică, febrifugă;
- **fructele** – astringentă, antiseptică, antidiareică, antidizenterică.

Indicații terapeutice ⇨ parazitoze intestinale, enterocolită, diaree, dizenterie, febră, cistită, pielonefrită, glomerulonefrită.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ 1 linguriță plină cu frunze mărunțite se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

O lingură plină cu fructe uscate, mărunțite, se infuzează 10 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi, pentru cazuri de dizenterie și diaree, ascaridoză (limbrici).

O linguriță rasă cu scoarță mărunțită se infuzează 10 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se beau 3 – 4 x 1 cană/zi, pentru stări febrile.

Decoct ⇨ O lingură plină cu lemn necojit, mărunțit, se fierbe 10 minute în 250 ml apă clocotită, la foc mic. Se strecoară. Se bea 4 x 1 cană/zi, în boli renale, stări febrile.

Pulbere din scoarță și lemn ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, ca febrifug.

CREȚIȘOARĂ

(*Alchemilla vulgaris* L.) Fam. Rozaceae

Denumire populară ⇨ brumărie, crețarel, mantia-doamnei, umbra-muntelui plească, umbrarul-doamnei.

Descriere ⇨ Plantă erbacee, perenă, are un rizom subteran, de culoare brună, din care se desprind numeroase rădăcini adventive, firoase. Tulpina este erectă sau repentă, înaltă de 20 – 40 cm, rotundă, moale, glabră sau ușor pubescentă, ramificată spre vârf. Din rizom, pornesc frunzele bazale, dispuse în rozetă, lung-pețiolate, cu limbul mare, palmat-lobat, glabru sau păros, având 6 – 9 lobi, cu marginea dințată, deseori dimineța având picături de rouă pe margine, care, în bătaia razelor de soare, strălucesc ca un diamant. Frunzele tulpinale sunt alterne, palmat-lobate, de dimensiuni din ce în ce mai mici spre vârful tulpinii, alb-tomentoase pe fața inferioară și verde-deschis pe fața superioară, însoțite de stipele alungite. Florile sunt mici, galben-verzui, lipsite de corolă (nu au petale), cu

două calicii (au două rânduri de sepale), organizate în inflorescențe terminale, pe vârful ramurilor. Androceul este format din patru stamine. Fructul este o nuculă mică. Înfloarește în lunile mai – septembrie.

Răspândire ⇨ Crește din regiunea de deal, până în zona alpină, prin pășuni, fânețe, livezi, crânguri, pe coaste abrupte.

Produsul vegetal folosit ⇨ părțile aeriene înflorite ale plantei – *Alchemillae herba*.

Recoltare ⇨ Se culege planta în perioada înfloririi, mai – septembrie.

Principii active ⇨ tanin (6 – 8%); acid salicilic; fitosteroli; substanțe grase (acizii stearic și palmitic); săruri minerale.

Ațiune farmacologică ⇨ astringentă (atribuită taninului), antiseptică, antiinflamatoare, antifungică, stomahică, hemostatică, reglatoare endocrin, antidiareică, tonică, anticonvulsivantă, diuretică, vulnerară, cicatrizantă.

Indicații terapeutice ⇨ tulburări ale ciclului menstrual, menoragie, metroragie, sterilitate la femei, prolaps uterin, păstrarea sarcinii la gravidă, avortul spontan, candidoză vaginală, cervicită, leucoree, stomatite, afte, gingivită, amigdalită, faringită, laringită, colită ulcero-hemoragică, hemoroizi, diaree, distonie neurovegetativă, insomnie, epilepsie, miastenia gravis, convulsii la copil, scleroza multiplă, atrofii musculare, plăgi ale pielii, înțepături de insecte.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ 2 lingurițe rase, cu plantă măcinată, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi. Asocierea cu coada șoricelului, potențează efectul pozitiv al plantei în dereglări ale ciclului menstrual. Combinația cu traista ciobanului, se recomandă în atrofia musculară, miastenie, scleroză multiplă, miocardită etc.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 3 linguri pline cu plantă măcinată se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **Gargară** ⇨ de 2 – 3 ori/zi, în stomatite, afte, candidoză bucală, gingivită, amigdalită, faringită, laringită;
- **Spălătură locală a plăgilor** ⇨ 1 – 2 x 1/zi;
- **Spălături vaginale** ⇨ 1 – 2 x 1/zi, în sterilitate, cervicită, candidoză vaginală, leucoree;

- **Baie de trunchi caldă** ⇨ 3 x 1/săptămână, câte 20 minute, în cazuri de fibrom uterin, sterilitate, tulburări ale ciclului menstrual, enurezis.
- **Baie generală caldă** ⇨ 2 – 3 x 1/săptămână, câte 20 – 30 minute, în atrofie musculară progresivă, scleroză multiplă, sindrom hipoanabolic la copil, epilepsie etc.

Cataplasma locală caldă cu planta strivită ⇨ se aplică o dată/zi, 1 oră, la nivelul zonelor cu plăgi tegumentare, înțepături de insecte etc.

CREȚUȘCĂ

[*Filipendula ulmaria* (L.) Maxim., sin. *Spiraea ulmaria* L.]

Fam. Rosaceae

Denumire populară ⇨ aglică, barba-caprei, răcușor, teișor.

Descriere ⇨ Plantă erbacee, perenă, prezintă în subteran un rizom lignificat, din care ia naștere tulpina aeriană, erectă, unghiulară, ramificată la partea superioară și înaltă până la 1,5 – 2 m. Frunzele sunt mari, imparipenat-compuse, cu 5 – 9 perechi de foliole inegale, foliolele terminale fiind palmat-cordate. Florile hermafrodite, regulate, pe tipul 5 – 6, sunt mici, reunite în corimb de culoare alb-gălbuie, având periantul alcătuit din 5 – 6 sepale și 5 – 6 petale libere, iar androceul din numeroase stamine. Înflorește din iunie până la sfârșitul lunii august. În stare proaspătă, planta are miros de salicilat de metil, care dispare când planta este uscată.

Răspândire ⇨ Crește prin locuri umede, prin păduri de munte sau pe malul apelor.

Produsul vegetal folosit ⇨ părțile aeriene înflorite – *Ulmariae herba*.

Recoltare ⇨ Se colectează în perioada floriferă, iunie – august.

Principii active ⇨ flavonoide reprezentate de quercetin glicozide (spireozidă, hiperosidă, avicularină); glicozide fenolice (gaulterozidă și spireină, ai căror agliconi sunt derivați ai acidului salicilic); ulei volatil (salicilaldehidă, metilsalicilat etc.); taninuri (polifenoli); ceruri, vanilină, substanțe minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ antiinflamatoare, antialgică, antiseptică, antibacteriană, astringentă, antireumatismală (gaulterozidă și spireină), de stimulare a porților de eliminare ale organismului, mai ales digestivă și renală, diuretică (flavonoide), diaforetică, stomahică, carminativă, antiacidă, antiulceroasă, vulnerară, cicatrizantă.

Indicații terapeutice ⇨ artrism, osteoartrită, reumatism, gută, dispepsii acide, halenă, gastrită hiperacidă, ulcer peptic, sindrom de colon iritabil, flatulență, diaree, cistită, cefalee, odontalgii, stări febrile, guturai, viroze respiratorii, celulită, edeme.

Contraindicații ⇨ Se recomandă evitarea folosirii plantei unice sau a combinațiilor de plante, care conțin și crețușcă, la pacienții cu hipersensibilitate la salicilați.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ 1 linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute, în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se administrează 2 – 3 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇨ 3 x 30 – 40 picături/zi.

Pulbere ⇨ 3 x ½ linguriță/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 4 linguri pline cu plantă măcinată se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de **comprese**, la nivelul zonelor sau articulațiilor dureroase sau al regiunilor cu celulită.

Tinctura se utilizează sub formă de:

- **masaj blând** ⇨ în reumatism, entorse, luxații;
- **comprese** ⇨ aplicate la nivelul zonelor dureroase sau celulitice.

CRUȘIN

(*Rhamnus frangula* L.) Fam. Rhamnaceae

Denumire populară ⇨ crușei, lemn-câinesc, sălbiș.

Descriere ⇨ Arbust indigen, nespinos, crușinul are o coroană luminoasă, rară, alcătuită din ramuri subțiri. Tulpina este erectă, cilindrică, înaltă de 1 – 5 m, fiind acoperită de o scoarță netedă, lucioasă, cenușie. Lujerii, brun sau brun-cenușii, au pe suprafață numeroase lenticile alungite, gălbui-albicioase. Frunzele, alterne, au limbul lat-eliptic, scorțos, lucios, pe fața superioară, cu marginea întreagă, având nervuri pubescente. Florile, mici, hermafrodite, pe tipul 5, cu petale alb-verzui, sunt lungi de 3 – 4 mm și au formă de pâlnie. Sunt grupate sub formă de cime, alcătuite din 2 până la 10 flori. Fructele sunt drupe sferice, verzi la început, apoi

virează în roșu, devenind la maturitate de culoare neagră-violetă. În interior au câte 2 – 3 semințe comprimate. Înfloarește în lunile mai – iulie.

Răspândire ⇨ Arbust comun în zona de câmpie și de deal, mai rar în regiunea montană, crește prin păduri de luncă, zăvoaie, cu exces de umiditate, prin locuri mocirloase, prin mlaștini, pe malul apelor.

Produsul vegetal folosit ⇨ scoarța – *Frangulae cortex*.

Recoltare ⇨ Scoarța se recoltează de pe tulpini și ramuri de 2 – 4 ani, când seva circulă intens, primăvara, în lunile aprilie – mai.

Principii active ⇨ antrachinone, 3 – 5%, prezente doar sub formă de derivați antrachinonici, liberi sau combinați; formele libere, numite și frangulaemodine sau frangulaemodol, acompaniate de acid crizofanic sau crizofanol, sunt reprezentate de diglicozide (glucofrangulozida sau glucofrangulina A și B), la care, prin hidroliză enzimatică, molecula de glucoză se scindează, rămânând combinația ramnozidică, adică frangulozidele A și B, din care, prin eliberarea moleculei de ramnoză, rămâne agliconul (frangulaemodolul) și monoglicozide (frangulozida sau frangulina A și B); alcaloizi peptidici (frangulanină și franganină); flavonoide; principii amare; mucilagii; taninuri; ceruri; steroli; săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ Crușinul este cunoscut, atât în medicina tradițională cât și în cea cultă, ca un eficient remediu laxativ și purgativ. Farmacocinetica derivaților antrachinonici responsabili de aceste efecte se bazează pe proprietatea acestora de a stimula peristaltismul colonului. Glicozidele hidroxiantrachinonice sunt absorbite în cantitate foarte mică la nivelul intestinului subțire. La acest nivel, ele sunt scindate în agliconi și grupare glucidică, componente eliminate predominant prin materiile fecale și, într-o măsură mai mică, prin urină, imprimându-i culoarea portocalie. Agliconii rezultați sunt reduși sub acțiunea enzimatică a unor bacterii de la nivelul colonului, la forma antronică și antranolică, forme care s-au dovedit a fi mai active decât agliconii propriu-ziși. Agliconii hidroxiantrachinonici inhibă absorbția apei și a electroliților din colon, inducând, în același timp, secreția activă a acestora în lumenul intestinal. Astfel, datorită creșterii volumului materiilor fecale, presiunea din lumenul intestinal crește, stimulând peristaltismul intestinal, favorizând evacuarea conținutului fecal. Efectul se instalează după 8 – 10 ore de la administrarea preparatului. Administrat în stare proaspătă sau incomplet uscat, crușinul provoacă grețuri, vărsături, colici abdominale, uneori diaree sanguinolentă, simptome generate de derivații antrachinonici, care sunt în stare redusă. Prin păstrarea scoarței un an sau, dacă este ținută pentru uscare, o oră, la 100°C, derivații antrachinonici reduși, pierd, sub influența unei enzime termostabile, proprietățile emetizante și spastice. Fitocomplexul din crușin acționează, de asemenea, ca tonic amar, colagog și diuretic.

Indicații terapeutice ⇒ constipație cronică, constipație asociată cu hipotonie biliară.

Contraindicații ⇒ Se recomandă evitarea utilizării plantei, în perioada de sarcină și alăptare.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Decoct ⇒ 1 linguriță rasă cu scoarță mărunțită se fierbe 3 minute în 250 ml apă, iar apoi se infuzează 5 minute. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇒ 3 x 30 picături/zi.

Pulbere ⇒ 3 x ½ linguriță/zi.

DRACILĂ

(*Berberis vulgaris* L.) Fam. Berberidaceae

Denumire populară ⇒ dracină, drăgină, lemn galben, holeră, măcriș spinos, măcrișul caprei, măcriș de râuri, agriș, cătină de râuri.

Descriere ⇒ Dracila este un arbust spinos, având o rădăcina pivotantă, cu grosimea de 2 – 4 cm, cenușiu-gălbuie la exterior și galbenă la interior. Tulpina este erectă, înaltă de 1 – 3 m, cu ramuri muchiate, cu scoarța cenușie sau cenușiu-gălbuie, cele tinere având spini trifurcați de 1 – 2 cm lungime. Frunzele sunt ovate, cu margini serate, glabre, scurt pețiolate. Florile sunt mici, galbene, pe tipul 6, dispuse în raceme. Fructele sunt bace elipsoidale, grupate în ciorchine, roșii-brumate, cu gust acru, conținând două semințe în interior. Înfloarește în perioada mai – iunie.

Răspândire ⇒ Crește spontan din zona de câmpie până în cea deluroasă, prin tufișuri sau coline, în locuri umbroase sau însorite, uneori cultivat ca plantă ornamentală prin parcuri. Datorită rădăcinilor puternice, ca și cătina, se poate utiliza cu mare eficiență pentru fixarea terenurilor degradate.

Produsul vegetal folosit ⇒ scoarța de pe tulpini și rădăcini – *Berberidis cortex*, *Berberidis radices cortex* și fructele – *Berberidis fructus*.

Recoltare ⇒ Scoarța se recoltează primăvara, în perioada aprilie – mai. Fructele se recoltează la maturitate, toamna.

Principii active ⇨ Scoarța conține alcaloizi (berberina, oxiacantina, berbamina, columbamina, berberubina, iatrorigina), taninuri, acid chelidonic, rezine, săruri minerale etc. Fructele conțin vit. C, acizi organici, pectine, glucoză.

Acțiune farmacologică ⇨ tonic-amară, de drenare hepato-renală, stomahică, coleretic-colagogă, antispastică, antiemetică, vasodilatatoare, hipotensivă, hemostatică, febrifugă, bacteriostatică, diuretică, laxativă, efecte generate în principal de alcaloizi, dintre care se remarcă berberina, berbamina și oxiacantina.

Indicații terapeutice ⇨ boli hepato-biliare (hepatită acută și cronică, colecistită acută și cronică, colangiocolicistită, litiază biliară), icter, hemoroizi, hipotensiune arterială, metroragii, splenomegalie, tuberculoză, malarie, leishmanioză, litiază renală, reumatism, eczeme, fisuri și fistule perianale, prurit generalizat.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Macerat la rece ⇨ O linguriță rasă cu scoarță măcinată se macerează 8 – 12 ore în 250 ml apă rece. Apoi, se strecoară și se încălzește ușor. Se bea în cure de 7 – 14 zile, câte 1 lingură la ½ oră, în timpul zilei.

Fructele ⇨ se consumă ca atare, proaspete, când sunt coapte, 3 – 5 linguri/zi sau sub formă de gem sau sirop. Se pot păstra și prin uscare. Apoi, măcinate la râșnița de cafea, se administrează sub formă de pulbere, 3 x 1 linguriță/zi.

Uz extern

Decoct ⇨ 4 linguri de scoarță măcinată se fierb 5 minute într-un litru de apă. Apoi, se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **băi** ⇨ ale zonelor cu eczemă, dermatoză, psoriazis, 20 minute;
- **comprese** ⇨ 1 x 1/zi, 1 oră, aplicate la nivelul regiunilor interesate.

DRAGAVEI

(*Rumex crispus* L.) Fam. Polygonaceae

Denumire populară ⇨ limba-boului, măcrișul-calului, hrenuț, ștevie, ștegie.

Descriere ⇨ Specie erbacee perenă, dragaveiul prezintă subteran un rizom târător, gros, cu striții circulare, de culoare brun-roșcată la exterior și galbenă la interior,

aproape lemnos, cu gust amar și ușor astringent. Din rizom se desprind mai multe rădăcini. Tulpina este erectă, înaltă de 0,5 – 1 m, muchiată, bogat foliată la bază, simplă sau ramificată, cu șanțuri longitudinale lungi. Frunzele bazale sunt numeroase, ca un buchet, mari (40 – 50 cm lungime și 10 – 20 cm lățime), cu limbul alungit-lanceolat, lung-pețiolat, cu pețiolul în formă de jgheab. Frunzele tulpinale sunt mai mici, alungite și scurt-pețiolate. Florile, de culoare verzuie, sunt dispuse în verticile, grupate sub forma unei inflorescențe terminale, alungite. Înfloarește în perioada iulie – august. Fructele sunt mici nucule trunchiate.

Răspândire ⇒ Plantă de floră spontană, dragaveiul crește din zona de șes, până în regiunea subalpină, fiind întâlnită prin locuri ruderaie, fânețe, pășuni, locuri virane.

Produsul vegetal folosit ⇒ rizomul și rădăcinile – *Rumicis rhizoma et radix*.

Recoltare ⇒ primăvara devreme sau toamna, după terminarea perioadei de vegetație.

Principii active ⇒ derivați antrachinonici, tanin, flavonoide, glucide, vitamina C și K, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇒ antiscorbutică, depurativă, laxativă, purgativă, astringentă; semințele conțin principii active cu proprietăți antidiareice și sedative.

Indicații terapeutice ⇒ scorbut, constipație, boli infecțioase, alergii, prurit, urticarie, reumatism, colagenoze, anemie, cancer etc.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Decoct ⇒ 1 linguriță plină cu rădăcină mărunțită se fierbe 5 minute în 250 ml apă clocotită, apoi se lasă să infuzeze 10 minute. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Macerat la rece ⇒ 1 linguriță plină cu rădăcină mărunțită se macerează 8 – 12 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Infuzie ⇒ 1 linguriță plină cu semințe se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

DUD ALB

(*Morus alba* L.) Fam. Moraceae

DUD NEGRU

(*Morus nigra* L.) Fam. Moraceae

Denumire populară ⇨ agud, agud alb, agud negru, frăgar, iagod, mură, alior, cernice, promnitar, promnițar, morvar, solcov, sorcov.

Descriere ⇨ Dudul este un arbore foios ce crește bine pe soluri afânate și umede. Rădăcina este groasă, pivotantă. Tulpina este erectă, scurtă, groasă, ramificată arborescent. Frunzele sunt pețiolate, dispuse altern, cordiform-ovate sau eliptice, întregi sau uneori lobate, cu lobi inegali, cu margini serate. Florile sunt masculine, sub formă de amenți cilindrici și femele, sub formă de inflorescențe cu pedunculi foarte scurți. Fructul (duda) este alb sau purpuriu, până la negru, în funcție de specie, compus din mai multe achene, îmbrăcate într-un înveliș cărnos, comestibil, cu gust dulce sau dulce-acrișor. Înfloarește în luna mai.

Răspândire ⇨ Originar din China, cultivat din secolul al XII-lea în regiunea mediteraneană, a fost aclimatizat și la noi. Frecvent este cultivat în grădini, livezi, curți, pe marginea drumurilor sau în plantații, frunzele fiind valorificate în sericicultură (creșterea viermilor de mătase). Uneori, crește sălbătic în zone deluroase sau de câmpie.

Produsul vegetal folosit ⇨ De la dud, se valorifică frunzele, fructele și rădăcina. Din 4 kg frunze, proaspăt culese, rezultă, prin uscare, 1 kg de frunze uscate.

Recoltare ⇨ Frunzele tinere se recoltează fără pețiol, în perioada mai – iunie. Fructele se recoltează la maturare, în lunile iulie – august. Rădăcinile se recoltează primăvara și toamna.

Principii active din:

- **frunzele și rădăcinile** ⇨ conțin glicozide, materii tanante, derivați flavonici, acizi organici (acid aspartic, acid folic, acid acetic, acid propionic etc.), arginină, aldehide, cetone, beta-caroten, pectine, antociani, substanțe cu efect ușor hipoglicemiant, săruri minerale.
- **fructele** ⇨ conțin antociani, substanțe tanante, acizi organici, substanțe proteice, glucide, provitamina A, vit. C, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ Frunzele, prin principiile active pe care le conțin, au acțiuni: ușor hipoglicemiantă, antidiareică, antiinflamatoare, antiulceroasă,

sudorifică. Principiile active din rădăcină exercită acțiune antiinflamatoare, antibacteriană, antiparazitară, purgativă. Rădăcina conține un pigment galben folosit pentru colorarea țesăturilor de lână. Fructele necoapte acționează antidiareic, iar cele mature, coapte, sunt laxative, antiscorbutice, energizante, tonice, remineralizante.

Indicații terapeutice ⇒ diabet zaharat (având acțiune hipoglicemiantă blândă, se asociază cu alte plante cu efect hipoglicemiant: afin, mur, zmeur, teci de fasole, salvie, urzică, brustur, nuc etc.); gastrite cronice, ulcer gastroduodenal, enterite cronice, infecții urinare, distrofii ale miocardului.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ 1 – 2 linguri rase cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Fructele ⇒ proaspete se consumă ca atare sau se pregătesc sub formă de siropuri, gem sau marmeladă.

Decoct (cu efect diuretic) ⇒ 1 lingură rasă cu rădăcină mărunțită se fierbe 5 minute la foc mic, în 250 ml apă. Apoi, se infuzează 10 minute și se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

ECHINACEA

[*Echinaceae purpurea* (L.) Moech.] Fam. Compositae

Descriere ⇒ Specie erbacee perenă, echinacea are tulpina erectă, păroasă, neramificată, înaltă de 100 – 160 cm. Frunzele, lungi de 10 – 20 cm și late de 1 – 8 cm, sunt alterne, pețiolate, cu pețiolul mai lung la frunzele de la bază și treimea inferioară a tulpinii, fiind din ce în ce mai mic la frunzele din jumătatea superioară a tulpinii. Au limbul îngust-lanceolat sau ovat-lanceolat, păros, cu margine întreagă sau ușor serată, având 3 – 5 nervuri. Florile, cu petale purpurii sau roz-purpurii, sunt dispuse sub forma unui capitul terminal, având un receptacul conic, bombat, asemănător muștelului. Planta are un gust amar-întepător. Înflorește în perioada iunie – septembrie.

Răspândire ⇒ Planta este originară din America de Nord. Triburile amerindiene foloseau planta pentru tratamentul infecțiilor, al mușcăturii de șarpe, al febrei și al plăgilor trenante, greu vindecabile.

La noi, planta crește cultivată, în scopuri medicinale sau ornamentale.

Produsul vegetal folosit ⇒ În terapie se utilizează părțile aeriene ale plantei, rizomul și rădăcinile – *Echinaceae herba, rhizoma et radix*. Din părțile aeriene,

proaspete, ale plantei, se extrage sucul, folosit intern sau extern, sub formă de alifie.

Recoltare ⇨ Părțile aeriene se recoltează în perioada floriferă, iar rizomul și rădăcinile se colectează toamna.

Principii active ⇨ derivați ai acidului cafeic, cea mai mare concentrație fiind identificată în frunze (acid cicoric, acid caftaric, derivați ai acidului tartaric); alkamide (derivați izomerici de izobutilamide); echinaceina (o tetraen – amidă) și echinacozida (o etanol – pirocatehin – glicozidă); flavonoide, reprezentate de flavonoli, cum sunt quercetina, camferolul, izoramnetina și glicozidele lor (rutina fiind cel mai bine reprezentată); polizaharide (glucurono – arabino – xilan, acid arabino – ramno – galactan, xilo – glucan); ulei volatil compus din monoterpene (borneol, acetat de bornil) și sesquiterpene (germacrenă, cariofilenă, cariofilen – epoxid); săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ Prin impactul asupra sistemului imunitar, echinacea este o excelentă plantă cu proprietăți imuno-modulatoare, exercitând o acțiune antibacteriană, antivirală și antifungică. Studiile efectuate au pus în evidență acțiunea imunostimulantă nespecifică a plantei, manifestată prin stimularea imunității mediate celular (acidul cicoric, alkamidele și polizaharidele potențează fagocitoza, eliberarea de citokine, T- killer și alți factori serici). De asemenea, s-a demonstrat acțiunea antiinflamatoare și cicatrizantă, în aplicații locale, a extractelor de echinacea, echinacozida și polizaharidele fiind principiile active responsabile de acest efect.

Indicații terapeutice ⇨ boli virale, bacteriene și fungice (*Candida albicans*) ale tractului respirator (faringoamigdalită, laringită, traheo-bronșită, gripă, tuse convulsivă), digestiv (gastrită, ulcer, enterocolită), urinar și genital, cancer, acnee, infecții cutanate, herpes, herpes-Zoster, ulcer varicos, arsuri, plăgi simple, plăgi purulente, abces, furunculoză, gangrenă, septicemie.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ 1 linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi.

Decoct ⇨ ½ linguriță cu rizom și rădăcină mărunțite se fierb 5 minute în 500 ml apă. Apoi se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇨ Se administrează 3 x 30 – 60 picături/zi, pentru boli cronice. În cazul afecțiunilor acute, se administrează 30 de picături la 2 ore, de 5 – 6 ori/zi.

Pulbere ⇨ 3 x ½ linguriță/zi.

Uz extern

Infuzie ⇨ Se utilizează sub formă de *spălături* pentru plăgi, ulcer varicos, arsuri, abces, furuncul, eczemă, degerături, gangrenă.

Alifie de echinacea ⇨ Se aplică sub forma unei pelicule fine la nivelul leziunilor tegumentului, menționate la „Infuzie”.

FENICUL

(*Foeniculum vulgare* Mill.) Fam. Umbelliferae

Denumire populară ⇨ molotru, mălură, moluză, anason-mare, chimen-dulce, anason-dulce, mărariu de casă, secărea-de-grădină.

Descriere ⇨ Este o plantă erbacee, bienală sau perenă, exclusiv de cultură. Rădăcina este pivotantă, cărnoasă, groasă de 1,5 – 2 cm și lungă de 15 – 30 cm, având puține ramificații laterale. Tulpina este erectă, înaltă până la 2 m, cilindrică, fin striată longitudinal, fistuloasă și ramificată, începând de la bază. Frunzele sunt acicular-triunghiulare, de 3 – 4 ori penat-sectate (se aseamănă cu cele de la mărar), cu segmente filiforme, cele superioare sesile, cele bazale pețiolate, cu pețiol lung de 20 – 30 cm, toate având o vagină bine dezvoltată. Florile, galben-aurii, sunt mici, regulate, pentamere (au 5 petale mici, curbate spre interior), organizate sub formă de radii inegale. Radiile, grupând 10 – 20 de flori, sunt dispuse în umbele mari, terminale, lipsite de involocru, fiecare umbelă fiind alcătuită din 7 – 15 radii. Fructele sunt diachene ovoidale, puțin turtite lateral, ușor arcuite, îngustate spre capete, lungi de 0,5 – 1 cm și late de 0,3 – 0,4 cm, având 2 mericarpe, de obicei separate, glabre, cu 5 muchii longitudinale proeminente; cele două muchii din partea comisurală sunt mai dezvoltate. La partea superioară, se distinge un stilopod lățit și resturile stigmatelor. La maturitate, au culoare cenușie sau brun-verzuie, iar muchiile longitudinale, galben-verzui, cu miros plăcut, caracteristic, aromat și gust dulceag, ușor înțepător. Înfloarește în perioada iulie – septembrie.

Răspândire ⇨ Este o plantă, exclusiv, de cultură.

Produsul vegetal folosit ⇨ fructele – *Foeniculi fructus*.

Recoltare ⇨ Fructele se recoltează la completa lor maturitate.

Principii active ⇨ Fructele conțin ulei volatil 2 – 5% . Principiul activ majoritar din uleiul volatil de fenicul este trans-anetolul, alături de care există mici cantități de cisanetol și estragol. Fructele conțin, de asemenea, derivați cumarinici, flavonoide, lipide, glucide, proteine, substanțe amare, oligoelemente (Na, K, Ca, Zn, Fe, Cu, Ni, Mg, Cr, Mo, Ti etc.). În cadrul speciei, se întâlnește o mare varietate de subspecii, care au o compoziție chimică și caractere ale uleiului volatil,

particulare. Ca sursă de ulei volatil, se utilizează mai frecvent fructele câtorva subspecii de *Foeniculum vulgare*: subspecia *vulgare*, *varietas vulgare* (ulei de fenicul amar – 62 – 78% anetol), subspecia *vulgare*, *varietas dulcis* (ulei de fenicul dulce – 80 – 90% anetol), subspecia *piperitum* (fenicul sălbatic – 62% anetol).

Acțiune farmacologică ⇒ antiinflamatoare, antiseptică, antispastică, stomahică, carminativă, vermifugă, galactogogă, expectorantă, diuretică, sudorifică, hipotensoare, sedativă, ușor narcotică, anticoagulantă, estrogen-like. Uneori, la femeile la menopauză, poate determina apariția fugace a ciclului menstrual.

Indicații terapeutice ⇒ faringită, amigdalită, laringită, traheită, bronșită, astm bronșic, tuse convulsivă, anorexie, dispepsie, insuficiență pancreatică, meteorism abdominal, colici abdominale, sindrom de colon iritabil, obezitate, hipertensiune arterială, hipogalactie, blefaro-conjunctivită.

N.B. ⇒ Planta face parte din formula tincturii suedeze.

Contraindicații ⇒ Feniculul este contraindicat în ulcer gastric și duodenal, în enterocolită acută și cronică.

N.B. ⇒ În doze mari, generează intoxicații care se pot manifesta prin: crize epileptiforme cu halucinații și somnolență, iar la femei poate produce hemoragie uterină.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ pentru copii 5 – 6 semințe măcinate, iar la adulți ½ linguriță de semințe se infuzează ½ minut în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 1 – 2 x 1 cană/zi.

Infuzia preparată din amestecul de fenicul cu chimen, în părți egale, se administrează în colici abdominale la copil și pentru stimularea lactației la mame.

În stări anxioase, se recomandă următorul amestec:

Rp./

Fenicul – fructele	(<i>Foeniculi fructus</i>)	2 g
Măghiran – planta	(<i>Majoranae herba</i>)	2 g
Mentă – frunzele	(<i>Menthae folia</i>)	2 g
Ciuboțica cucului – florile	(<i>Primulae flores</i>)	2 g
Valeriană – rizomul și rădăcina	(<i>Valerianae rhizoma et radix</i>)	0,5 g
Talpa-gâștei – planta	(<i>Leonuri cardiacae herba</i>)	1 g

Se infuzează amestecul 3 minute în 1 l apă clocotită. Se strecoară. Se bea în cursul unei zile, cu înghițituri rare.

Pulbere ⇨ la copil, 2 x 5 – 6 semințe măcinate, iar la adult, 2 x ½ linguriță, cu puțină apă sau ceai.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 2 lingurițe rase cu semințe măcinate se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ în faringită, amigdalită, laringită, afte, stomatită;
- **aplicații locale (cataplasme)** ⇨ la nivelul plăgilor, facilitând cicatrizarea acestora.

Apă de fenicul – *Aqua Foeniculi* – se obține prin distilare. Se fac spălături ale ochilor, 1 – 2 x 1/zi, în blefaro-conjunctivite.

FERIGĂ

[*Dryopteris filix-mas* (L.) Schott.] Fam. Polipodiaceae

Denumire populară ⇨ feligă, feregă, filiuță, limba-cerbului, năvalnic.

Descriere ⇨ Specie erbacee, perenă, are un rizom gros de 1 – 3 cm, oblic ascendent, lung de 15 – 30 cm, fiind acoperit de resturi de pețioluri de culoare brun-închisă, de la frunzele din anii precedenți, cu dispoziție imbricată și de solzi membranoși. De la nivelul rizomului, se desprind, în partea inferioară, rădăcini adventive, subțiri, negricioase, iar înspre vârf, se află mugurii foliari și inserția pețiolilor frunzelor tinere. Nu are tulpină aeriană. Frunzele tinere sunt scorpioide, răsucite în formă de cârjă și sunt acoperite cu solzi. Frunzele mature sunt mai mari, lungi până la 140 cm, pețiolate, cu un pețiol de 30 cm. Au limbul dublu penat-sectat, alcătuit din 20 – 30 de perechi de segmente primare alungite, serate. Ultimele segmente ale limbului, numite pinule, au formă oblong-ovată, sunt serate pe margini, cu vârful rotunjit. Pe fața inferioară a pinulelor sunt dispuși sori (5 – 8 la fiecare pinulă) de sporangi, sub formă de puncte brune. Frunzele au dublu rol, atât în asimilație cât și de sporofile. Sorii de pe fața inferioară a pinulelor sunt protejați de membrane reniforme, numite induzii. Maturarea sporilor se desfășoară în perioada iulie – septembrie. Există specii asemănătoare cu care se poate face confuzie. Astfel, este specia *Athyrium filix femina* (L.) Roth., denumită popular ferigă femeiască și specia *Dryopteris spinulose* O.F. Mull. Elementele descriptive de diferențiere sunt rizomul și pețiolul mai lungi (20 – 30 cm), având pe secțiune 8 – 12 puncte, ovale, dispuse în semicerc, la specia medicinală, în comparație cu rizomul și pețiolul lungi până la 10 cm și având pe secțiune 2 – 5 puncte, la celelalte specii. La specia medicinală, pinulele sunt rotunjite, iar la celelalte specii sunt ascuțite. La specia *Athyrium filix femina*, sorii sunt alungiți, semănând cu o

semilună, pe când la specia *Dryopteris filix mas* sorii sunt rotunzi, acoperiți cu o membrană reniformă.

Răspândire ⇨ Plantă de floră montană, feriga se întâlnește în lanțul muntos carpatin, prin păduri de foioase, tufărișuri, locuri umbrite, cu pământ jilav.

Produsul vegetal folosit ⇨ frunzele și rizomul – *Filicis maris folia et rhizoma*.

Recoltare ⇨ Frunzele se recoltează de-a lungul perioadei de vegetație, iar rizomul se recoltează toamna sau primăvara.

Principii active ⇨ ulei volatil (are în compoziție esteri ai acidului butiric cu alcoolul hexilic și octilic); compuși floroglucinici (acidul filicic, acidul α – și β – flavaspidic); triterpene; tanin; rezine; săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ antihelmintică (tenifugă), determinând paralizia musculaturii netede a parazitului, cu desprinderea acestuia de pe peretele intestinal. Administrată în doză mare, determină o stare de intoxicare, manifestată prin simptome gastro-enterale (colică abdominală, greață, vărsătură, diaree), tulburări nervoase, tulburări vizuale și auditive.

Indicații terapeutice ⇨ parazitoze intestinale (tenie, ascarizi, oxiuri).

Contraindicații ⇨ Nu se administrează la gravide și la copii sub 10 ani.

N.B. ⇨ Datorită toxicității, utilizarea plantei, ca remediu în cură internă, se face strict la recomandarea și sub supravegherea riguroasă a medicului curant.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Pulbere ⇨ 1 x ½ linguriță/zi, administrată dimineața. La 8 – 10 ore interval, se administrează un purgativ. Se practică 3 – 5 zile.

Uz extern

Infuzie concentrată din frunze ⇨ 200 g frunze se infuzează 3 minute în 3 l apă. Se strecoară. Se adaugă la apa de baie. Se utilizează sub formă de baie generală caldă, de 2 – 3 x 1/săptămână, câte 30 minute, în artritis, osteoartrită, reumatism, fibromialgie.

FRAG

(*Fragaria vesca* L.) Fam. Rosaceae

Denumire populară ⇒ buruiană de fragi, căpșuni, frăguță sălbatică, vărăguțe.

Descriere ⇒ Specie erbacee perenă, are subteran un rizom gros de 0,4 – 0,6 cm, cilindric, orizontal sau oblic, acoperit cu resturi de frunze uscate. Tulpina erectă, înaltă de 4 – 15 cm, poartă doar inflorescența. Are de asemenea stoloni târători, din care, la nivelul nodurilor, se desprind rădăcini care înrădăcinează planta. De asemenea, din rizomi se desprind frunzele, dispuse sub forma unei rozete bazale. Sunt trifoliolate, lung pedunculate (4 – 6 cm), cu foliole ovate, cu margine serată, având la bază stipele lanceolate, brun-roșcate. Florile, pe tipul 5, au petale albe, stamine numeroase și sunt dispuse sub formă de cime, cu pediceli păroși. Fructele sunt mici achene înfipte într-un receptacul cărnos. Înfloarește în perioada mai – iunie.

Răspândire ⇒ Plantă comună, răspândită prin fânețe, poieni, pajiști, păduri, în regiunea de deal și în zona montană.

Produsul vegetal folosit ⇒ frunzele și fructele – *Fragariae folia et fructus*.

Recoltare ⇒ Frunzele se recoltează în perioada iunie – septembrie, iar fructele se culeg la maturitate.

Principiile active din:

- **frunze** ⇒ flavonoide (quercitină, quercetrină); taninuri elagice; ulei volatil; glicozide; săruri minerale; vit. C;
- **fructe** ⇒ ulei volatil (salicilat de metil, borneol), glucide, proteine, vit. A, B₁, B₂, C, săruri minerale de K, Ca, Na, P, Fe, Si, I etc.

Acțiune farmacologică ⇒ diuretică, depurativă, antiscorbutică, antidiabetică, antireumatică, antigutoasă, hemostatică, astringentă, antiinflamatoare.

Indicații terapeutice ⇒ artratism, reumatism, gută, diabet zaharat, scorbut, faringoamigdalită, tuberculoză, diaree, dizenterie, plăgi.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ 1 linguriță plină, cu frunze mărunțite, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi.

Rp./ tonic-remineralizant

Frag – frunzele	(<i>Fragariae folia</i>)	50 g
Mur – frunzele	(<i>Rubi fruticosi folia</i>)	40 g
Măceș – fructele	(<i>Cynosbati fructus</i>)	50 g
Zmeur – frunzele	(<i>Rubi idaei folia</i>)	40 g
Urzică – frunzele	(<i>Urticae folia</i>)	30 g
Afin – frunzele	(<i>Myrtilli folia</i>)	40 g
Ienupăr – fructele	(<i>Juniperi fructus</i>)	30 g

1 linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi, 2 – 3 luni, la bolnavi în convalescență, la gravide, diabetici, copii anemici.

Pulbere ⇨ 3 x ½ linguriță/zi.

Cura cu fragi ⇨ Fructele consumate în stare proaspătă sau conservate pe timp de iarnă (sub formă de gem, jeleu, compot, sirop), reprezintă un aliment excelent, cu proprietăți nutritive, remineralizante, tonice, de reglare a metabolismului, diuretice, depurative, antigutoase. Se consumă 2 x 150 g fragi/zi, 2 – 3 săptămâni, în reumatism, gută, tuberculoză, anemie, diabet zaharat.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 5 lingurițe pline cu plantă măcinată se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ în afecțiuni inflamatoare, ulcerații, hemoragii sau cancere la nivelul orofaringelui;
- **meșe** ⇨ la nivelul foselor nazale (în epistaxis);
- **spălături vaginale** ⇨ în cervicită, leucoree;
- **clismă** ⇨ pentru hemoroizi, fisuri și fistule anale și perianale;
- **comprese** ⇨ la nivelul hemoroizilor sau la nivelul plăgilor sângerânde.

FRASIN

(*Fraxinus excelsior* L.) Fam. Oleaceae

Denumire populară ⇒ frasen, fracșan, iasig.

Descriere ⇒ Este un arbore longeviv, de 150 – 200 de ani, înalt de 10 – 40 m, cu grosime variabilă, care poate ajunge până la 1 m. Are rădăcina pivotant-tranșantă, dezvoltată viguros. Tulpina este erectă, cilindrică, puțin ramificată; coroana este ovoidală, rarefiată și luminoasă. La arborele tânăr, scoarța tulpinii este netedă, cenușiu-verzuie sau roșiatică. Cu îmbătrânirea arborelui, scoarța se transformă într-un ritidom crăpat, cu crăpături ondulate și mărunte, de culoare cenușiu-deschisă, până la negricioasă. Frunzele sunt imparipenat-compuse, lungi de 20 – 40 cm, alcătuite din 7 – 13 foliole. Fiecare foliolă are o formă ovat-lanceolată, este sesilă, acuminată, glabră, având vizibilă pe fața inferioară, anastomoza nervurilor secundare; marginea foliolei este serată spre vârful foliolei, iar baza acesteia poate fi ușor asimetrică. Au o culoare verde-închis, sunt inodore, iar gustul este amar, astringent. Florile apar înaintea frunzelor; sunt mici, nude (nu au nici caliciu, nici corolă), hermafrodite sau unisexuate, de culoare violacee, dispuse sub formă de panicule – pendule. Fructul este o samară, liniar-lanceolată, lungă de 2 – 5 cm și lată de 0,3 – 0,7 cm, de culoare cenușiu-gălbuie, cu achenă turtită, aripa fiind trunchiată la vârf. Înfloarește înainte de a se dezvolta frunzele, în lunile aprilie – mai. Frasinul poate fi confundat cu mojdreanul (specia *Fraxinus ornus*), care, spre deosebire de frasin, prezintă următoarele caracteristici de diferențiere:

- este un arbore de talie mult mai mică (10 – 14 m);
- scoarța este netedă, lipsind ritidomul;
- frunzele sunt imparipenat-compuse, alcătuite doar din 5 – 9 foliole, având peri ruginii pe fața inferioară a frunzei, la nivelul nervurii mediane;
- florile, cu învelișuri florale alb-gălbui, apar după înfrunzire;
- fructul poartă la bază caliciul persistent.

Din specia *Fraxinus ornus*, practicând incizii la nivelul scoarței, se obține substanța „manna”, cunoscut în farmacopee sub numele de „Manna Canelatta”, bogată în manitol, glucoză, fructoză, fraxină, rezine etc., exercitând acțiune purgativă.

Răspândire ⇒ Crește spontan din zona de câmpie până în etajul montan de altitudine medie, fiind o specie de amestec în pădurile de foioase; se întâlnește în locuri umede, prin lunci, zăvoaie de câmpie etc.

Produsul vegetal folosit ⇒ coaja și frunzele – *Fraxini excelsioris cortex et folia*.

Recoltare ⇒ Scoarța se recoltează în perioada aprilie-mai, de pe crengile și ramurile tinere (de cel mult 4 ani). Frunzele se adună în perioada mai – iunie, prin strujirea foliolelor de pe pețiolul principal. Dacă se folosesc proaspete, se pot recolta în orice timp al anului.

Principii active:

- **frunzele** ⇒ conțin flavonoide, ulei volatil, rutozid, derivați cumarinici, manitol, inozitol, cvercitol, acid malic, tanin, gume, săruri minerale.
- **scoarța** ⇒ conține derivați oxicumarinici: fraxină, fraxinol, fraxidină etc.

Acțiune farmacologică ⇒ antireumatismală, antiartritică, uricozurică (antigutoasă) antialgică, de stimulare a circulației periferice, astringentă, diuretică, sudorifică, laxativă, antihemoragică, coleretic-colagogă, febrifugă, antiinflamatoare intestinal, antihelmintică, cicatrizantă.

Indicații terapeutice ⇒ artratism, osteoartrită, reumatism, gută, guturai, gripă, febră, tulburări de circulație periferică, colecistită, angiocolită, afecțiuni intestinale, parazitoze intestinale, hemoroizi, constipație, diaree, afecțiuni renale, dismenoree, metroragii, leucoree, boli de piele – acnee, eczemă, dermatoză, plăgi tegumentare.

N.B. ⇒ Planta face parte din formula tincturii suedeze.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ 1 linguriță plină cu frunze măcinate se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Infuzia preparată din amestecul, în părți egale, de frunze de frasin, urzică, frunze de mestecăn, flori de trifoi roșu, fructe de ienupăr, troscot, se recomandă în artratism, reumatism, gută, gripă, febră.

Decoct ⇒ 4 linguri cu scoarță mărunțită se fierb 3 minute într-un litru de apă, iar apoi se infuzează 10 minute. Se bea 3 x 1 cană/zi. Se recomandă în gută, reumatism, diaree, febră.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇒ 8 linguri pline cu frunze mărunțite se infuzează 5 minute într-un litru de apă clocotită. Se strecoară. Se folosește sub formă de:

- **spălături vaginale** ⇒ în cervicită, leucoree;
- **băi de șezut** ⇒ în hemoroizi;

- **băi parțiale sau generale** ⇨ în reumatism, artritis, fibromialgie, gută;
- **comprese** ⇨ aplicate local, la nivelul segmentului interesat (acnee, eczemă, dermatoză, plăgi tegumentare, articulații dureroase în reumatism sau gută etc.).

FUMARIȚĂ

(*Fumaria officinalis* L.) Fam. Papaveraceae

Denumire populară ⇨ fumul-pământului, fierea-pământului, iarbă-de-curcă, iarba-fumului, saftărea.

Descriere ⇨ Plantă ierboasă, anuală, de floră spontană, are rădăcina pivotantă, din care se desprind mici rădăcini adventive, filiforme. Tulpina este erectă, înaltă de 20 – 30 cm, glabră, ușor brăzdată, cu ramificații care pornesc de la bază. Frunzele sunt alterne, bi- sau tripenat-sectate, pețiolate, având segmente liniare, înguste de 1 – 3 mm, glauce, dând plantei, în întregime, culoarea verde – cenușie. Florile sunt pintenate, au corola formată din 4 petale neegale, petala superioară terminându-se cu un pinte; au o culoare roz-violacee, cu vârful purpuriu și sunt dispuse în raceme terminale. Sunt inodore și au un gust neplăcut, amar, ușor sărat. Înfloarește în perioada mai – septembrie. Fructele sunt silicule mici, globuloase.

Răspândire ⇨ Crește în zona de câmpie și deluroasă joasă, prin locuri ruderaie sau cultivate.

Produsul vegetal folosit ⇨ planta întreagă fără rădăcină – *Fumariae herba*.

Recoltare ⇨ Se recoltează în timpul înfloririi, din luna mai până în septembrie.

Principii active ⇨ Fumarița conține un fitocomplex alcătuit din diverse grupuri de substanțe. Un grup este cel al alcaloizilor, reprezentați de compuși cu structuri diferite: protopine (fumarină, criptopină), protoberberine (stilopină, aurotensine, sinactină etc.), spirobenzilisquinoline (fumaritină, fumaricină, fumarilină), benzofenantridine (sanguinarină, coridamină) etc. Un alt grup este cel al flavonoidelor, reprezentate de glicozide ale quercetinei (rutină, izoquercitrină etc.). Alte principii active identificate în fumariță, sunt: acizi organici (acizii clorogenic, fumaric, cafeic etc.), substanțe amare, rezine, mucilagii, tanin, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ cu tradiție etnoiatică bogată, fumarița are acțiune depurativă, diaforetică, tonică, aperitivă, amficoleretică (de regularizare a secreției biliare, în sensul scăderii sau al creșterii secreției biliare crescute sau scăzute), colagogă, antispastică, laxativă, antiinflamatoare, febrifugă, hipotensoare, antiaritmică, sedativă, ușor hipnotică.

Indicații terapeutice ⇨ afecțiuni hepato-biliare acute și cronice, colică biliară, litiază biliară, migrenă biliară, gingivită, stomatită, cefalee, constipație, obezitate, amenoree, ateroscleroză, hipotensiune arterială, aritmii cardiace, afecțiuni renale, oligurie, febră, eczemă, acnee, pulpită, artrită.

Contraindicații ⇨ Nu se utilizează planta în perioada sarcinii și alăptării.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ 1 linguriță rasă cu plantă măcinată se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 1 – 2 x 1 cană/zi.

Sucul proaspăt ⇨ 3 x 20 picături/zi, 7 – 10 zile/lună, 1 – 2 luni.

Tinctură ⇨ 3 x 20 – 30 picături/zi, 7 – 10 zile/lună, 2 – 3 luni.

Ceaiul mai concentrat și folosit în cură prelungită are efect hipnotizant și de pierdere ponderală. Trebuie administrat cu prudență, deoarece în cure prelungite poate avea efect hemolizant. M. Mulot menționează că modul de acțiune al plantei diferă în raport cu timpul de administrare. Administrat zilnic, în primele 8 zile are efect tonic, aperitiv și depurativ. Se fac 2 – 3 cure de 8 zile, cu pauză între cure de 10 zile. Continuând cura, peste 8 zile, până la 20 de zile, acționează ca un calmant și hipnotic, determinând somnolență și o încetinire a circulației sanguine.

Pulbere ⇨ 3 x ½ linguriță/zi, înainte de masă.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 2 linguri cu plantă măcinată se infuzează 3 minute în 250 ml de apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** în gingivită, stomatită, afte, pulpită;
- **comprese locale, badijonare, spălături** sau **băi parțiale**, la nivelul segmentelor interesate (acnee, eczemă, dermatoze, plăgi trenante, rebele la tratament).

GĂLBENELE

(*Calendula officinalis* L.) Fam. Compositae

Denumire populară ⇒ boance, calce, căldarușă, cilimică, călinică, crăițe, fetișcă, filimică, filimină, flori oșenești, hilimică, ochiul-boului, ochi galbeni, ochișele, roșioară, ruginele, rujuliță, rusnic, salomie, stâncuță, tătăiași, vizdoage.

Descriere ⇒ Plantă erbacee, anuală, de cultură, uneori sălbătică, are rădăcina pivotantă, lungă de 15 – 20 cm și groasă de 0,5 – 1 cm. Tulpina este erectă, înaltă de 30 – 50 cm, bogat ramificată, tufoasă. Frunzele sunt alterne, sesile, având limbul întreg, glabru sau pubescent, de culoare verde-crud; cele inferioare sunt aproape spatulate (invers lanceolate), rotunjite la vârf, lungi de 12 – 16 cm; cele superioare sunt din ce în ce mai îngustate și mai mici, devenind spre vârf lanceolate, lungi de 5 – 8 cm. Florile galben-portocalii sau galben-roșiatice, sunt dispuse în antodii (capitule) terminale mari, cu diametrul de 3 – 4 cm (pot fi 20 – 40 de capitule la o plantă); acestea sunt alcătuite din flori marginale sau ligule periferice tridintate, de culoare galben-portocalie și flori centrale tubuloase. Fructul este o achenă în formă de seceră, având pe suprafață mici țepi. Înfloarește din mai până în septembrie. Florile de gălbenele sunt fidele soarelui – se deschid după răsăritul soarelui și se închid la apusul soarelui. Planta, în întregime, emană un miros balsamic.

Răspândire ⇒ Specie de cultură, cultivată pentru scopuri medicinale sau ornamentale, se întâlnește prin grădini sau, uneori, sălbătică.

Produsul vegetal folosit ⇒ Se utilizează fie numai florile marginale (*Calendulae flores sine receptaculis*), fie întregul capitul (*Calendulae flores cum receptaculis*). Ambele produse au miros slab aromat și gust amarui-sărat. Există mai multe varietăți cu capitulele complet acoperite cu petale (floare „bătută”), cu stamine de culoare închisă sau deschisă. Valoarea medicinală este aceeași. Pentru prepararea alifiei de gălbenele, se recoltează părțile aeriene ale plantei – tulpină, frunze și flori.

Recoltare ⇒ Florile se culeg fără peduncul, succesiv, 3 – 4 zile, pe vreme însorită, din luna iunie până toamna târziu.

Principii active ⇒ saponozide triterpenice, flavonozide ale cvercitolului și izoramnetolului, carotenoide (licopina, neolicopina A, α - și β -caroten, flavoxantina, luteina, crizantemaxantina, rubixantina, violoxantina), ulei volatil, calendulină, esterii colestereinei ai acizilor lauric, miristic și palmitic, principii amare, mucilagii, gume, rezine, tanin, vitamina C etc.

Acțiune farmacologică ⇒ antiseptică, antiinflamatoare, bactericidă (în mod deosebit pe stafilococ și streptococ), antihelmintică, fungică, antitrichomoniazică, antihistaminică, emenagogă, reglatoare a ciclului menstrual (prin acțiune

estrogen-like), diaforetică, coleretic-colagogă, emolientă, antihemoragică, vasodilatatoare, hipotensoare, antitumorală, sedativă, vulnerară, cicatrizantă (facilitează procesul de granulare și epitelizare la nivelul plăgilor tegumentare).

Indicații terapeutice ⇒ tulburări ale ciclului menstrual (întârzierea sau apariția prea devreme, înainte de termen, a ciclului menstrual), dismenoree, metroragie, gingivită, stomatită, afte, gastrită, ulcer gastric și duodenal, hepatită virală acută și cronică, dischinezie biliară, colică biliară, enterocolită, rectită, hemoroizi, cancer, colibaciloză, candidoză, cervicită, leucoree, prurit vaginal, febră tifoidă și paratifoidă, ragade ale sânului la mame care alăptează, eczemă, înțepături de insecte, plăgi, arsuri și ulcerări ale pielii, degerături.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ 1 linguriță plină cu flori se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇒ 3 x 30 picături/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇒ 4 linguri pline cu flori se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se utilizează sub formă de:

- **spălături vaginale** ⇒ de 2 ori/zi, 10 – 14 zile, în infecții cu *Candida albicans* și *Trichomonas vaginalis*, prurit vaginal de altă cauză;
- **spălături locale** ⇒ 2 – 3 x 1/zi, pentru plăgi, arsuri, eczeme, degerături și ulcerări sau cancere ulcerate ale pielii;
- **comprese** ⇒ aplicate 1 – 2 x 1/zi, la nivelul plăgilor, arsurilor, ragadelor sânului la mame care alăptează, eczemelor, degerăturilor și ulcerărilor pielii;
- **baia de șezut** (vezi capitolele „Modalități de preparare a plantelor” și „Apa în profilaxie și terapie”) ⇒ pentru hemoroizi, fisuri și fistule perianale, prurit vulvar.

Tinctură ⇒ Se adaugă și se omogenizează 30 de picături tinctură de gălbenele în 100 ml ceai de cimbrisor și pătlagină. Se utilizează sub formă de **gargară**, în afecțiuni inflamatoare ale cavității bucale. Se păstrează ceaiul în cavitatea bucală 3 – 5 minute, după care se aruncă. Se repetă procedeul de 2 – 3 ori succesiv, în aceeași ședință, de 2 – 3 ori/zi.

Decoct ⇒ 5 linguri pline cu plantă uscată (tulpină, frunze și flori) și măcinată sau 2 pumni plini cu plantă proaspătă, se fierb 5 minute în 2 l de apă. Se strecoară și se adaugă la apa pentru **baia de șezut**. Se face baia caldută, o dată/zi,

20 de minute, pentru hemoroizi, fisuri și fistule perianale, afecțiuni ale prostatei, prurit vaginal.

Alifia de gălbenele ⇨ Planta (tulpină, frunze și flori) se spală, se scurge de apă, și se mărunțește. Doi pumni plini din planta proaspătă, mărunțită (~200 g), se pun într-un vas cu 500 g margarină, sau altă grăsime, topită la „bain-marie” (vasul cu grăsime pus într-un alt vas, cu apă care fierbe). Se ia de pe foc, se omogenizează cu o lingură de lemn și se lasă acoperită 12 ore. A doua zi, se reîncălzește combinația până se topește grăsimea; apoi, se strecoară prin pânză sau tifon. Soluția lichidă, grăsoasă, se pune în borcan, la frigider. După ce se solidifică grăsimea, cu un obiect ascuțit (un bețișor) se face, în grăsimea din borcan, la marginea acestuia, un loc pentru scurgerea lichidului care se acumulează la fundul borcanului. Resturile de plantă rezultate după stoarcere se pun într-un alt borcan, la frigider și se folosesc sub formă de cataplasme, aplicate la nivelul tumorii sau al regiunii contuzionate sau la nivelul varicelor.

Alifia ⇨ se întrebuințează în contuzii, entorse, varice, flebite, ulcere varicoase, hemoroizi, plăgi, cicatrice post-operatorii, tumori, adenopatii, fistule, degerături, arsuri, ragade ale sânelui la mame care alăptează, cruste la nivelul foselor nazale, călcâie crăpate.

Atunci când se utilizează compresa cu tinctura suedeză, se aplică întâi alifia, sub forma unei pelicule fine la nivelul zonei respective, iar apoi se aplică local compresa. În cazul tumorilor, se poate aplica alifia în strat mai gros.

Sucul proaspăt ⇨ Se recoltează frunzele, tulpinile și florile de gălbenele, se spală și se pun în centrifuga de sucuri. Sucul obținut se păstrează la frigider, într-un vas de sticlă cu capac sau cu dop. Se folosește pentru badijonaj în caz de prurit intens, în scabie (râie) și în cancerul pielii.

GENȚIANĂ

(*Gentiana lutea* L.) Fam. Gentianaceae

Denumire populară ⇨ dințura, ințura, ențura, fierea-pământului, ghințură, ghimbere-de-munte, ochincea, strigoaie.

Descriere ⇨ Plantă ierboasă, perenă, robustă, longevivă, putând ajunge până la 70 – 80 de ani, de floră spontană sau cultivată, are un sistem radicular foarte dezvoltat. Prezintă un rizom scurt (de 4 – 8 cm) și gros (de 4 – 5 cm), brăzdat de striuri transversale, mai dese în segmentul proximal al rizomului. Din rizom se desprind mai multe rădăcini (4 – 8 sau mai multe), cilindrice, lungi de 50 – 150 cm, având zbârcituri adânci, dispuse longitudinal-spiralat. Atât rizomul cât și rădăcinile au o culoare brun-gălbuie sau brun-cenușie la suprafață și galbenă sau portocalie la interior, un miros fad și un gust foarte amar. Tulpina este erectă, cilindrică, fistuloasă, neramificată, glabră, frunzoasă, înaltă până la 120 – 150 cm. Frunzele sunt mari, opuse, sesile, având limbul ovat-eliptic, cu margini întregi, lung de 20 – 30 cm, lat de 10 – 15 cm, străbătut de 5 – 7 nervuri proeminente.

Florile sunt galbene, lung-pedicelate, dispuse sub formă de cime corimbiforme la subsuoara frunzelor. Fructul este o capsulă conică, uniloculară, conținând 50 – 100 de semințe, lat-aripate pe margini. Planta se dezvoltă încet, începând să înflorească numai din anul al treilea sau uneori chiar numai din anul al zecelea. Înfloarește în perioada iunie – august.

O specie cu ecologie, aspect morfologic, compoziție chimică, acțiune farmacologică, indicații terapeutice și mod de preparare și administrare asemănătoare celor specifice pentru *Gentiana lutea*, este *Gentiana punctata*. Aceasta, spre deosebire de *Gentiana lutea*, are tulpina mai scundă, de 30 – 70 cm, frunzele sunt mai mici, iar florile sunt sesile, având pe petale numeroase puncte roșii-brune. Înfloarește în lunile iulie – septembrie.

O altă plantă din aceeași familie, *Gentiana asclepiadea*, cunoscută sub numele popular de lumânărica pământului, este o specie iubitoare de locuri umbroase sau semiumbroase, fiind răspândită prin păduri, la margini de păduri, pe pantele umbroase și umede ale munților. Are rizomul mai gros și rădăcinile mai subțiri decât gentiana. Frunzele sunt opuse, așezate caracteristic, toate în același plan, având limbul ovat-lanceolat. Florile, lung-pedicelate, cu corola în formă de clopoțel, de 4 – 5 cm lungime, de culoare albastru-azurie, sunt dispuse solitar sau grupate 2 – 3 la subsuoara frunzelor. Înfloarește în perioada august – septembrie.

Are compoziție chimică, acțiune farmacologică, indicații terapeutice și mod de preparare și administrare asemănătoare celor menționate pentru *Gentiana lutea*.

Alte specii cu importanță medicinală, aparținând aceleiași familii, sunt *Gentiana utriculosa* (Ochincele), *Gentiana ciliata* (Trâmbița ciobanului), *Gentiana verna* (Ghințura de primăvară), *Gentiana excisa* (Cupe), *Gentiana tenella* (Ențură), *Gentiana pneumonanthe*.

Răspândire ⇨ Plantă iubitoare de soare și soluri bogate în calciu, crește pe pante însoțite, prin fânețele și pășunile din regiunea montană și subalpină. Odată foarte răspândită în Carpații românești, datorită exploatații neraționale, a ajuns o plantă rară, actualmente fiind declarată monument al naturii.

Produsul vegetal folosit ⇨ rizomul și rădăcina – *Gentianae rhizoma et radix*.

Recoltare ⇨ Se recoltează în perioada martie – aprilie sau septembrie – octombrie. După ce se îndepărtează radicelele subțiri și se curăță bine de pământ, materialul recoltat se spală repede, după care se taie în bucăți lungi de 2 – 3 cm și se pune la uscat. Uscarea se face la soare sau în poduri bine aerisite.

Principii active ⇨ heterozide amare cu structură lactonică – gențiopiricină, gențiamarină, amarogențină (de 5000 de ori mai amară decât gențiopiricina); un alcaloid (gențianină); oligozaharide (gențianoză, gențiobioză, sucroză); polizaharide (pectină, inulină); tanin (în cantități mici); xantonele sunt pigmenți care dau culoarea galbenă rădăcinii (gentizină, isogentizină, gentiozidă); acizi fenolici (acidul gentisic, cafeic, protocatehic etc.); ulei volatil; steroli; săruri minerale etc.

Acțiune farmacologică ⇨ tonic-amară, sialagogă, stomahică, coleretic-colagogă, stimuloare digestivă, stimuloare a pancreasului (amarogentiană), a eritropoezei, emenagogă, antiemetică, antihelmintică (gențianina), antispastică, antiinflamatorie, antimalarică, antidepresivă, febrifugă. Dozele mici stimulează sistemul nervos, iar dozele mari îl deprimă.

Indicații terapeutice ⇨ digestie dificilă cu asimilație deficitară a nutrimențelor și sindrom hipoanabolic secundar, hipotonie, până la atonie digestivă, anorexie, greață, vărsătură, hipoaciditate gastrică, dischinezie biliară, hepatită, icter, parazitoze intestinale, toxinfecții alimentare, anemie, ciclu menstrual întârziat, diaree, convalescență, astenie, malarie, stări de epuizare psihică, stări depresive, febră.

Planta face parte din formula tincturii suedeze.

N.B ⇨ Sub diferitele forme de utilizare, nu se administrează în cure prelungite, deoarece generează tulburări digestive, vărsături, amețeli, convulsii, obnubilare.

Contraindicații ⇨ Stimulând secreția gastrică, se recomandă a nu se utiliza gențiana la pacienții suferind de hiperaciditate gastrică, ulcer gastric sau duodenal. De asemenea, nu se administrează în sarcină.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Decoct ⇨ ½ linguriță cu rizom și rădăcină măcinată se fierbe 5 minute în apă. Apoi, se lasă să infuzeze 10 minute. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x ½ cană/zi, cu 15 – 30 minute înainte de a servi masa.

Macerat ⇨ ½ linguriță cu rizom și rădăcină măcinată se macerează 8 – 12 ore în 250 ml apă rece. Se bea 3 – 4 x ½ cană/zi, cu 15 – 30 minute înainte de a servi masa.

În anorexie nervoasă, se administrează cu bune rezultate, următorul amestec de plante:

Rp./

Gențiană – rizomul și rădăcina	(<i>Gentianae rhizoma et radix</i>)
Valeriană – rizomul și rădăcina	(<i>Valerianae rhizoma et radix</i>)
Țintaură – planta	(<i>Centauri herba</i>)

Se amestecă plantele în părți egale. O linguriță rasă din amestec se macerează 8 – 12 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară. Se bea 3 x ½ cană/zi, între mese.

Pulbere ⇨ 3 x ¼ linguriță/zi, cu 1 oră înainte de masă.

Tinctură ⇨ 3 x 30 picături/zi, cu 15 minute, înainte de a servi masa sau între mese.

Vinul tonic ⇨ Trei linguri de rizom și rădăcină măcinate se pun într-o sticlă. Se adaugă 60 ml alcool 40° – 70°. Se lasă să macereze o zi, după care se adaugă 1 l de vin. Se agită zilnic, de 2 – 3 ori/zi, timp de 10 – 14 zile. Se strecoară. Se păstrează în vase de sticlă. Se administrează 3 x 1 lingură/zi, înainte de masă, ca aperitiv.

GHIMBIR

(*Zingiber officinale* Roscoe) Fam. Zingiberaceae

Descriere ⇨ Plantă erbacee, anuală, are în subteran un rizom sub formă de tuberculi, orizontal, articulat, gros de 3 – 4 cm, crem-gălbui la exterior și alb sau roșiatic, la interior. Din rizom se desprind 3 – 4 tulpini sterile, simple, cilindrice. Frunzele, alterne, lung-lanceolate, prezintă, la locul de inserție pe tulpină, o vagină lungă, despicată. Florile sunt gălbui, dispuse sub formă de spice ovale, dense, pe o tulpină scapiformă solzoasă, mai scurtă decât tulpinile sterile. Fructul este o capsulă ovală, purtând în interior semințe negricioase, cu miros plăcut și un gust amar, aromatic.

Răspândire ⇨ Plantă originară din Asia tropicală, în Europa poate fi cultivată numai în sere calde.

Produsul vegetal folosit ⇨ rizomul – *Zingiberis rhizoma*, având internoduri striate longitudinal, purtând cicatricele frunzelor, și resturile de rădăcini subțiri. Are o culoare alb-gălbuie, un gust dulceag, mucilaginos, este picant, mai blând decât ardeul iute și cu un miros plăcut, aromat, de lămâie.

Recoltare ⇨ Rizomul se recoltează primăvara, înaintea perioadei de vegetație sau toamna, după sfârșitul perioadei de vegetație.

Principii active ⇨ ulei volatil compus din sesquiterpene (β-bisaolenă, zingiberenă, β-sesquifelandrenă, β-mircenă) și monoterpene (cital, geranial, neral); oleorezine (gingerol – dă gustul iute, picant și proprietățile stimulante ale ghimbirului – șogaol, zingeronă), zingibaină (o enzimă digestivă, mai eficientă decât papaina), hidrați de carbon (amidon), proteine și aminoacizi liberi, grăsimi (trigliceride, acid fosfatidic, acizi grași liberi), lecitină, vit. A, niacină, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ Ghimbirul este un adevărat aliment-medicament sau medicament-aliment, etalând o paletă largă de acțiuni și efecte. Astfel, exercită o puternică acțiune antiinflamatoare prin inhibarea ciclooxigenazei și lipoxigenazei, prin aceasta inhibând sinteza prostaglandinelor și leukotrienelor. Acțiunea antiinflamatoare apare și datorită inhibării sintezei de tromboxan (depinde de doză și de utilizarea ghimbirului proaspăt, în stare crudă) și inhibării conversiei acidului

arahidonic în tromboxan. Efectul antiemetic apare prin acțiunea directă la nivelul tractului gastro-intestinal. Alte acțiuni ale ghimbirului sunt: antialgică, antivertiginoasă, antispastică, antioxidantă, stimulantă asupra centrilor vasomotori și respirator, de stimulare a secreției de amilază salivară, de stimulare a peristaltismului intestinal, de reglare a metabolismului glucidic, antiseptică, apetisantă, stomahică, carminativă, vasodilatatoare, stimulantă a circulației sanguine periferice, hipocolesterolemiantă, antiaterosclerotică, hipotensoare, colinergică (antistres), antireumatică, antigutoasă, antibacteriană, antivirală, antiparazitară (schistosomiază), antifungică, antiagregantă plachetar, coleretică, stimulantă pentru depunerea calciului în oase și de pătrundere a calciului în fibra miocardică, diuretică, depurativă, diaforetică, febrifugă.

Indicații terapeutice ⇨ rău de mișcare (de mașină, de mare, de altitudine), vertij, cefalee, rău de mișcare matinal în perioada gravidității, hiperemeza gravidică, greața care apare în disgravidia precoce sau tardivă, greață postoperatorie sau după citostatice, hipoglicemie, dispepsii, infecții gastrointestinale, dizenterie, parazitoze intestinale (schistosomiază), diaree, sindrom de colon iritabil, sughiț, inapetență, meteorism abdominal, flatulență, osteoartrită, inflamații ale orofaringelui, guturai, bronșită, gripă, tuse convulsivă, tuse seacă, iritativă, rebelă la tratament, cistită, uretrită, nefrită, pielonefrită, litiază renală, prostatită, adenom de prostată, incontinență urinară, gastrită hipoacidă și aclorhidrie la bătrâni (zingibaină), prezența de *Helicobacter pylori* în stomac, hepatită cronică, enterocolită, arterioscleroză, boli cronice cardiace (cardiopatie ischemică, hipertensiune arterială), pulmonare, pancreatice, mâini și picioare reci, tulburări de dinamică sexuală, ciclul menstrual diminuat sau întrerupt (de obicei după expunerea la frig), migrenă, obezitate, odontalgii, alergii, eczemă, dermatoze, urticarie, prurit vaginal, leucoree, artratism, reumatism, gută, plăgi.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Decoct ⇨ 1 linguriță plină cu rizom proaspăt, răzuit pe răzătoarea mică, se infuzează 5 minute. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇨ 3 x 30 – 60 picături/zi; dacă se administrează pentru rău de mișcare, prima doză se ia cu 30 – 60 minute înainte de călătorie, repetându-se la 4 – 6 ore interval.

Rizomul crud ⇨ 3 x 1 – 2 g ($\frac{1}{2}$ – 1 linguriță)/zi.

Pulbere ⇨ 3 x $\frac{1}{2}$ linguriță/zi.

Uz extern

Decoct concentrat ⇨ 4 lingurițe pline cu rizom mărunțit se fierb 5 minute în 250 ml apă clocotită, iar apoi se infuzează 5 minute. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ în afecțiuni inflamatoare, ulceratii sau cancere la nivelul orofaringelui;
- **spălături ale plăgilor**;
- **spălături vaginale** ⇨ în leucoree;
- **comprese** ⇨ la nivelul articulațiilor dureroase sau la nivelul plăgilor.

Cataplasma cu ghimbir ⇨ 4 – 6 linguri pline cu rizom de ghimbir crud, răzuit, se aplică sub formă de cataplasma la nivelul articulației sau al regiunii musculare dureroase, în artritis, osteoartrită, reumatism, gută, fibromialgie, traumatisme, contuzii.

GHIMPE

(*Xanthium Spinosum* L.) Fam. Compositae

Denumire populară ⇨ holeră, choleră, dracilă, spin de holeră, spin rusesc, spin alb, spin mocănesc, spin muscălesc, scăiete muscălesc, cătină, sipici, asprică, corneci, ghimpe tare, pălămidă, cornuță, lipici, volbură mică.

Descriere ⇨ Plantă erbacee, spinoasă, anuală, originară din sudul Europei și nordul Africii, dezvoltă în subteran o rădăcină pivotantă, de aspect fusiform. Tulpina este erectă, înaltă de 50 – 100 cm, ramificată, adeseori cu aspect arborescent. Frunzele sunt în general trilobate, cu lobul mijlociu lanceolat și mai lung decât lobii laterali, având baza ușor atenuată în pețiol, alb-tomentoase pe fața inferioară. La subsuoara frunzelor se află spini gălbui, lucioși, trifurcați, lungi de 1 – 3 cm, foarte înțepători. Florile sunt mici, verzui, unisexual-monoice; cele femele sunt grupate în calatidii cu foliole involcrate, cu spini mici, îndoiți la vârf, iar cele masculine sunt dispuse sub formă de calatidii globuloase, situate la vârful ramurilor. Fructele sunt achene închise, elipsoidale, lungi de 5 – 10 mm, având pe suprafață spini mici îndoiți la capăt, prezentând la vârf 2 ghimpi duri și mai lungi. Înflorește din iulie până în octombrie.

Răspândire ⇨ Este cunoscută ca buruiană comună prin locurile ruderaie, necultivate, din zona de câmpie și deal, pe lângă drumuri, uneori invadând pășunile, în preajma așezărilor omenești.

Produsul vegetal folosit ⇨ partea aeriană a plantei – *Xanthii herba*.

Recoltare ⇨ Se recoltează planta din iunie până în octombrie, îndepărtându-se părțile îngălbenite sau brunificate. Datorită ghimpilor foarte spinoși, pentru a evita rănirea mâinilor, se folosesc la recoltare mănuși groase din piele sau alt material protector și foarfece sau cuțite mai lungi.

Principii active ⇨ flavone, fitosteroli, tanin, acizi organici (acid clorogenic, acid cafeic), saponine, lactone (xantalina), ulei volatil.

Acțiune farmacologică ⇨ Planta exercită o acțiune decongestionantă, antiseptică, antiinflamatoare, antilitiazică, vulnerară, cicatrizantă.

În medicina tradițională a popoarelor sud-europene și nord-africane, planta este folosită pentru tratarea tumorilor, diabetului, ca sialagog (stimulează secreția salivară) și diuretic, iar în medicina empirică rusă este folosită și pentru tratarea turbării.

Proprietățile terapeutice ale plantei au fost descoperite în urma cercetărilor efectuate de un colectiv de cercetători de la I.M.F. Cluj-Napoca, sub conducerea conf. Pavel Petcu.

Indicații terapeutice ⇨ hipertrofie de prostată, adenom de prostată, prostatită, litiază renală, cistopielită.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Decoct ⇨ 1 linguriță plină de plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi. Se asociază foarte bine cu rășcoagea (pufuliță) în tratarea adenomului de prostată și a litiazei renale. Se recomandă ca în perioada tratamentului să se evite consumul de condimente (ardei iute), murături, borș, fructe acre, hrană sărată.

GRÂUȘOR

(*Ranunculus ficaria* L. sin. *Ficaria verna* Huds.) Fam. Ranunculaceae

Denumire populară ⇨ brânza-vacii, calce mică, ciubotele-cucului, salată de câmp, salata-cucului, salata-mielului, salată mică, scânteiuță galbenă, unișor.

Descriere ⇨ Specie erbacee perenă, are în subteran rădăcini subțiri, cu tuberculi. Tulpina este glabră, înaltă de 10 – 30 cm. Frunzele au limbul întreg, lucios, cărnos, rotund sau triunghiular cordat, lung pețiolat. Florile sunt galbene, cu o corolă alcătuită din 8 – 12 petale alungit eliptice. Caliciul este alcătuit din 3 sepale. Fructul este o nuculă cu cioc scurt. Înfloarește în perioada martie – mai.

Răspândire ⇨ Plantă comună, prin păduri, tufișuri, livezi, grădini, se întâlnește din zona de câmpie, până în etajul montan.

Produsul vegetal folosit ⇨ planta întreagă – *Ficariae folia, flores et radix*.

Recoltare ⇨ Frunzele se recoltează înainte de înflorire, florile în perioada floriferă, martie – mai, iar rădăcinile primăvara, înainte de înflorire sau toamna, după terminarea perioadei de vegetație.

Principii active ⇨ Atât la nivelul părților aeriene ale plantei, cât și la nivelul rădăcinii (într-o proporție mai mică), s-a identificat un fitocomplex, compus din mai multe grupe de substanțe. O grupă de substanțe este reprezentată de saponine triterpenice (hederagenină și acid oleanolic, ca sapogenine, pe de-o parte și, pe de altă parte, glucoză, ramnoză și arabinoză, reprezentând gruparea glicozidică). O altă grupă este cea a lactonelor. Acestea au ca reprezentant protoanemonina, un ulei cu proprietăți vezicante, obținut din planta proaspătă, prin procesul de distilare cu vapori. Protoanemonina are concentrația cea mai mare la nivelul tulpinii și cea mai mică la nivelul frunzelor. Se știe că la speciile de plante aparținând fam. Ranunculaceae, protoanemonina se găsește în planta proaspătă, legată glicozidic sub formă de ranunculină, substanță care, în timpul macerării plantei proaspate este hidrolizată de enzimele endogene ale acesteia, rezultând protoanemonina. Ranunculina este o substanță solidă, hidrosolubilă, care poate fi obținută prin extracție cu metanol. Protoanemonina dimerizează spontan și gradat, formând anemonina, o substanță insolubilă în apă, care și-a pierdut proprietățile vezicante. O altă clasă de substanțe este cea a flavonoidelor, reprezentate de flavonol-glicozide (astragalina, izoquercitrina), rutozide (nicotiflorină, rutină), camferol și derivați rutozidici ai acestuia, vitexină, orientină etc. Altă grupă de substanțe este reprezentată de acizi fenolici (acid cafeic, cumaric, sinapic, hidroxibenzoic, ferulic, protocatehic etc.). La nivelul rădăcinii, alături de principiile menționate, s-au identificat și alte substanțe, cum sunt gențiobioza, β-sitosterolul, taninuri și săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ Grăușorul este o plantă consacrată de secole pentru proprietățile ei venotonice, antihemoroidale și antiinflamatoare.

Indicații terapeutice ⇨ hemoroizi, varice.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Alături de urzică și păpădie, frunzele de grăușor, culese înainte de înflorire, fac parte din cura de primăvară, depurativă, remineralizantă, tonifiantă.

Uz extern

Alifia de grăușor ⇨ Se aplică sub forma unei pelicule fine la nivelul hemoroizilor sau la nivelul zonelor cu varice (vezi cap. „Îndrumări privind modul de recoltare, uscare și utilizare a plantelor medicinale. Modalități de preparare. Alifia”).

Supozitoare ⇨ 2 x 1 supozitor/zi, intrarectal.

HAMEI

(*Humulus lupulus* L.) Fam. Cannabaceae

Denumire populară ⇨ curpen, himei, mălugă, viță de hamei, vână de hamei, cumulău.

Descriere ⇨ Este o plantă erbacee, vivace, perenă, volubilă, care crește spontan sau cultivată. Asemănătoare lianelor, se cațără pe arbori, garduri sau orice alt suport. Are un rizom subteran puternic, gros de 8 – 10 cm, lung de 30 – 40 cm, din care se desprind mai multe rădăcini, lungi de 3 – 4 m. Tulpina se formează ca un butuc, din rizom. Anual, din acest butuc se desprind mai mulți lăstari numiți coarde sau curpeni, volubili, care pot ajunge la 3 – 6 m lungime, acoperiți cu peri simpli și bifurcați pe muchii, în forme de cârlige, cu care se fixează pe suport. Prezența perișorilor lasă senzația de aspru la pipăit. Frunzele sunt opus-alterne, pețiolate, câte două la un nod și cu 3 – 5 lobi, crestate și cordate la bază ca frunzele viței-de-vie, având margini serat-dințate. Florile sunt unisexuat-dioice (dispuse pe tulpini diferite). Pe tulpinile femele se află florile femele, având periant rudimentar, glandulos și pistil cu ovar și stigmat filiform (nu are stil). Sunt grupate în amenți axilari, pedunculați, alcătuiți din mai multe bractee (frunzulițe) imbricate, formând inflorescențe ovalare, lungi de 2 – 3 cm, numite conuri (strobile). Pe tulpinile masculine cresc florile masculine, verzui, alcătuite din periant sepaloid și stamine, fiind

dispuse în cime racemiforme (ca un ciorchine). Fructele sunt achene globuloase, puțin turtite, de culoare brun-deschis și cu o grosime de cca. 2 mm. La baza bracteedor și pe suprafața frunzelor, se găsesc numeroase glande de culoare galben-portocaliu, care conțin un ulei rășinos, cu miros caracteristic. Acesta generează gustul amar și mirosul puternic aromatic și iritant. Înfloarește în perioada iulie – august.

Răspândire ⇨ Crește prin lunci, crânguri, păduri, zăvoaie, tufișuri, pe lângă ziduri, garduri etc., din regiunea de câmpie până în zona alpină (800 – 1000 m). Se dezvoltă mai bine în zone cu soluri permeabile, cu precipitații moderate și fără temperaturi excesive vara sau iarna.

Produsul vegetal recoltat. De la hamei se recoltează vârfurile vegetative și conurile femele – *Lupuli summitates et strobuli*.

Recoltare ⇨ Se face în timpul înfloririi, în perioada iulie – septembrie. Conurile se culeg în coșuri sau săculețe, ca să nu se preseze și să nu se încălzească. Imediat după recoltare, ele trebuie scoase din coșuri sau saci și întinse într-un singur strat, la umbră, pe poduri bine ventilate sau într-o încăpăre curată, pentru a se asigura o uscare optimă și pentru a evita brunificarea conurilor. Procesul de brunificare determină degradarea principiilor active din plantă, diminuând astfel valoarea terapeutică a acesteia. Conurile, bine uscate, sunt întregi, cu bracteede nedesfăcute de pe conuri. Ajunse în acest stadiu, conurile se păstrează în lăzi căptușite cu hârtie sau saci de hârtie, depozitate în încăperi uscate și întunecoase.

Principii active ⇨ Conține o oleorezină compusă dintr-un ulei volatil și o parte rezinoasă, dizolvată în acesta. Componenta rezinoasă, solidă, este alcătuită din principii cu gust foarte amar, cu structură fluoroglucidică, cunoscute sub numele de α -acizi (de humulonă, cohumulonă, adhumulonă), și β -acizi (de lupulonă, colupulonă, adlupulonă etc.), care se degradează în timpul depozitării; ulei volatil (humulenă); uleiul volatil este compus din monoterpene (mircenă, α -pinenă, β -pinenă, limonenă) și sesquiterpene (α -humulenă, β -humulenă, cariofilenă etc.); flavonoide (glicozide ale cvercitolului și camferolului, calcon xantohumol, care dă culoarea galbenă hameiului); substanțe cu proprietăți estrogen-like; asparagină, glutamină, colină, histamină; taninuri; alcooli monoterpenici (linalol, geraniol, borneol); acizi organici (oxalic, malic, citric); acizi fenolici (clorogenic, ferulic); pigmenți carotenoidici; săruri minerale de Na, K, P etc.

Acțiune farmacologică ⇨ sedativă, anafrodiziacă, soporifică (induce somnul), antiinflamatoare, antiseptică, astringentă, antibacteriană, bacteriostatică, antihelmintică, antituberculoasă, tonic-amară, colagogă, antispastică, stomahică, litotriptică, diaforetică, diuretică.

Indicații terapeutice ⇒ nevroză, insomnie, isterie, nevralgie, delirium tremens, dispepsie, gastropatii nervoase, afecțiuni hepatobiliare, anorexie, sindrom de colon iritabil, sindrom premenstrual, parazitoze intestinale, colici intestinale pe fond nevrotic, bronșită, astm bronșic, tuberculoză, hiperexcitabilitate, libido sexual crescut, boli venerice (blenoragie, trichomoniază), onanism, nimfomanie, spermatooree, coree, reumatism, mastită, acnee, seboree, abces, furuncule, odontalgii, otalgii, tumori.

N.B. ⇒ Prezența lupulonei determină, la unele persoane, alergii, eczeme, dermite.

Mod de preparare și administrare

Planta se poate administra ca plantă unică, sub diverse forme sau în combinație cu alte plante.

Uz intern

Infuzie ⇒ Ca sedativ, 1 linguriță rasă cu conuri de hamei se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea fracționat, în 3 reprize, în decursul unei zile. Pentru insomnie, 2 lingurițe rase cu conuri de hamei se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea cu o oră înainte de culcare.

Tinctură ⇒ 3 x 20 picături/zi pentru anxietate, atac de panică;

⇒ 6 x 15 picături/zi pentru migrene biliare sau de altă cauză.

Rp. 1/

Tinctură de hamei	20 ml
Tinctură de talpa-gâștei	10 ml
Tinctură de păducel	10 ml
Tinctură de ardei iute (cayenne)	20 ml

Se amestecă și se omogenizează cele patru tincturi. Se administrează 3 x 30 picături/zi. Se recomandă în tremorul din delirium tremens sau în alte afecțiuni în care apar spasme musculare.

Rp. 2/

Hamei – conurile (<i>Lupuli strobuli</i>)	30 g
Valeriană – rizomul și rădăcina (<i>Valerianae rhizoma et radix</i>)	20 g
Sulfină – planta (<i>Melliloti herba</i>)	20 g
Talpa gâștei – planta (<i>Leonuri cardiacae herba</i>)	20 g
Călin – scoarța (<i>Viburni cortex</i>)	10 g

O linguriță plină din amestecul de plante se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se administrează 3 x 1 cană/zi. Se recomandă în coree sau alte afecțiuni, care evoluează cu spasme musculare.

Rp. 3/

Hamei – conurile	(<i>Lupuli strobuli</i>)	20 g
Obligeană – rizomul	(<i>Calami rhizoma</i>)	20 g
Angelica – rădăcina	(<i>Angelicae radix</i>)	20 g
Turta babei – rădăcina	(<i>Carlinae radix</i>)	10 g
Coada-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	30 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g
Călin – scoarța	(<i>Viburni cortex</i>)	10 g
Mentă – frunzele	(<i>Menthae folia</i>)	30 g

Plantele uscate se pregătesc, prin măcinare, sub formă de pulbere. Se amestecă și se omogenizează. Se administrează 4 x ¼ linguriță pulbere/zi, care se mestecă și se înghite sau se pregătește sub formă de macerat, 8 – 12 ore, 1 linguriță la 250 ml apă rece. Se recomandă în nevralgii, 4 x ½ cană/zi.

Rp. 4/

Gențiană – rizomul și rădăcina	(<i>Gentianae rhizoma et radix</i>)	3 g
Angelică – rădăcina	(<i>Angelicae radix</i>)	15 g
Dracilă – scoarța	(<i>Berberidis cortex</i>)	10 g
Ghimbir – rizomul	(<i>Zingiberis rhizoma</i>)	20 g
Hamei – conurile	(<i>Lupuli strobuli</i>)	20 g

O linguriță plină din amestec se macerează 8 – 12 ore, în 250 ml apă rece. Se strecoară. Se recomandă ca tonic digestiv, 3 x ½ cană/zi, înainte de mesele principale.

Lăstarii tineri sau vârfurile vegetative, constituie un aliment-medicament, cu excelente proprietăți antiscorbutice și diuretice. În alimentație se utilizează drept legumă, ca și sparanghelul.

Perna cu conuri de hamei ⇨ Se doarme pe această pernă. Se recomandă în hiperexcitabilitate, nimfomanie, onanie.

Pernița cu conuri de hamei ⇨ se înmoaie în ceai cald de cimbrisor și se aplică pe zona interesată, în nevralgie, odontalgii, otalgii.

Pe inflorescențele femele – *Strobuli Lupuli* – se află mici glande, care se desprind ușor de plantă, dând o pulbere fină galbenă – lupulina, care se utilizează ca medicament. Are proprietăți tonice, stomahice și diuretice.

HREAN

(*Cochlearia armoracia* L., sin. *Armoracia rusticana* P. Gaertn. et al.) Fam. Crucifere

Denumire populară ⇒ chrean, hirean, irean, rădăcină sălbatică, ridiche sălbatică, tormac.

Descriere ⇒ Plantă erbacee, perenă, dezvoltă în sol un rizom gros, cărnos, din care se desprind rădăcini puternice, groase de 2 – 3 cm, pătrunzând adânc în sol până la 50 – 70 cm. Rădăcinile cărnoase, de culoare galben-cenușiu în exterior și alb în interior, au un miros și gust iute, iritant, caracteristic. Tulpina floriferă este erectă și fistuloasă, înaltă de 0,5 – 1 m, ramificată în partea superioară. Frunzele bazale, mari, lung-pețiolate, lungi de 30 – 100 cm, având limbul oval-oblong, cordat, cu marginea ondulată, sunt dispuse în rozetă. Frunzele tulpinale inferioare sunt scurt-pețiolate, cu limbul lobat, liniar-lanceolat, întreg sau digitat. Frunzele superioare sunt sesile, cuneate, oval-lanceolate, cu margini crenat-serate. Florile sunt mici, albe, pe tipul 4 (4 petale), dispuse în racem paniculat. Fructele sunt silicule mici, globuloase sau ovale, frecvent seci (lipsite de semințe) sau cu semințe sterile. Înfloarește în perioada mai – august.

Răspândire ⇒ Plantă puțin pretențioasă la lumină și temperatură, crește spontan în regiuni cu sol umed, argilos sau nisipos, pe lângă garduri sau locuri ruderaie. Este și o plantă de cultură, fiind cultivată pentru proprietățile ei culinare (este un excelent condiment) și medicinale.

Produsul vegetal folosit ⇒ rădăcina – *Cochleariae radix*.

Recoltare ⇒ Se recoltează în perioada octombrie – noiembrie.

Principii active ⇒ tioglicozide (sinigrozidă), glicozizi sulfurați (senevoli), ulei volatil, proteine, hidrați de carbon, acid clorhidric, sulfuric, silicic, vit. C, B1, B2, niacină, săruri minerale de Na, K, Ca, P, Fe etc.

Acțiune farmacologică ⇒ antiseptică, antibiotică, bacteriostatică (este eficient față de stafilococi, *Pseudomonas Aeruginosa*, *B. subtilis*, *Mycobacterium tuberculosis*, var *hominis*, *Escherichia coli*), antiscorbutică, eupeptică, stomahică, colagogă, antispastică, expectorantă, rubefiantă, vezicantă, antireumatică, antigutoasă, diuretică, diaforetică, carminativă, purgativă. Hreanul este o plantă cu excelente proprietăți stimulante asupra circulației și pe cele patru mari porți de eliminare ale organismului: tub digestiv, aparat respirator, rinichi și piele. Prin compușii sulfurați care se volatilizează ușor și se elimină pe cale respiratorie și renală, hreanul fluidifică și aseptizează secrețiile bronșice, favorizând eliminarea lor, mărește diureza și aseptizează tractul urinar, fiind eficient în infecții urinare acute și cronice.

Indicații terapeutice ⇨ inflamații și infecții ale căilor respiratorii superioare (coriză, faringită cu tuse iritativă, angină, laringită, traheită, gripă) și inferioare (bronșite acute și cronice, tuse convulsivă, astm bronșic, bronșiectazie, TBC pulmonar), sinuzită acută și cronică, scrofuloză, anorexie, dispepsii, hipoaciditate gastrică, hipotonia tractului digestiv, catar gastric, intestinal, dischinezie biliară, icter, parazitoze intestinale, scorbut, boala beriberi, circulație periferică deficitară cu extremități reci, hipotensiune arterială, infecții urinare acute și cronice, pielonefrite cronice, litiază urinară, hidropizie, reumatism, gută, paralizie, hipertiroidie, leucoree.

Contraindicații ⇨ Se recomandă a nu se folosi hreanul în perioada de graviditate.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Condiment ⇨ Se utilizează ca plantă unică, proaspătă, răzuită sau blenduită sau uscată și măcinată sub formă de pulbere; sau se poate utiliza în combinație cu alte zarzavaturi (sfeclă roșie, morcov), la care se adaugă miere, suc proaspăt de lămâie sau oțet de mere și miere. Are proprietăți conservante și aromatizante, fiind folosit la pregătirea murăturilor pentru iarnă sau pentru conservarea mustului de struguri, proaspăt stors, nefiert și neaditivat (vezi cap. „Noțiuni practice importante”).

Macerat la rece:

Rp. 1/

Hrean – rădăcină răzuită	100 g
Ulei de măsline – presat la rece	100 ml
Iarbă mare – rădăcina – pulbere	50 g
Miere	200 g

Se omogenizează ingredientele și se păstrează la frigider 7 zile. Apoi se administrează 3 x 1 linguriță/zi. Se recomandă în TBC pulmonar, sarcoidoză, bronșiectazie, emfizem pulmonar, scrofuloză.

Infuzie ⇨ 1 linguriță rasă cu hrean răzuit se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi, îndulcit cu miere, în sinuzită, catar respirator.

Oțet aromat:

Rp. 2/

Hrean – rădăcina (răzuită)	100 g
Suc de lămâie sau oțet de mere și miere (cu busuioc și cimbru, macerate 2 săptămâni în acest oțet)	100 ml
Miere	100 g

Se omogenizează amestecul. Se păstrează la frigider. Se administrează 3 x 1 linguriță/zi. Dacă toleranța digestivă este scăzută (pirozis, senzație de vomă etc.), se începe cu o doză mai mică, de ex. 3 x ¼ linguriță, crescând treptat doza până la 3 x 1 linguriță/zi, în funcție de toleranța digestivă. Se administrează 10 – 14 zile/lună, în majoritatea afecțiunilor menționate la „Indicații terapeutice” sau la asezonarea saladelor.

Pulbere ⇨ 3 x ¼ – ½ linguriță/zi, se mestecă până dispare gustul și se înghite. Se utilizează în sinuzită, catar respirator.

Tonic digestiv

Rp. 3/

Oțet aromat de hrean	100 ml
Tinctură de iarbă mare	40 ml
Tinctură de turta babei	30 ml
Tinctură de gențiană	30 ml
Tinctură de pădăie	40 ml
Tinctură de angelică	40 ml
Miere	200 g

Se omogenizează ingredientele. Se administrează 3 x 1 linguriță/zi, înainte de masă, ca tonic digestiv, în constipație.

Uz extern

Cataplasma cu hrean răzuț ⇨ se aplică la nivelul articulațiilor dureroase, 15 – 30 minute. Dacă în acest interval apare senzația de arsură locală, se recomandă pacientului să îndepărteze cataplasma 5 minute, după care se aplică din nou, până la terminarea perioadei de 30 minute.

Tinctură ⇨ masaje blânde locale, la nivelul articulațiilor dureroase sau al zonelor cu nevralgie, 1 – 2 x 1/zi.

Oțet de hrean ⇨ Se utilizează în tratarea acneei (vezi „Acneea”).

IARBĂ MARE

(*Inula helenium* L.) Fam. Compositae

Denumire populară ⇨ lacrimile Elenei, oman, frumoasă, smântânică, ochiul boului, bruscălan.

Descriere ⇨ Plantă erbacee, perenă, iarba mare dezvoltă subteran un rizom vertical, ramificat, gros de 3 – 6 cm, tuberizat, cu cicatrici inelare la exterior. Din rizom se desprind rădăcini adventive, lungi de 30 – 60 cm și groase de 0,5 – 1 cm, de culoare brun-gălbui. Atât rizomul cât și rădăcinile au un miros caracteristic,

plăcut aromat, camforat, gustul fiind amar și aromat. Tulpina este erectă, robustă, vivace, înaltă de 50 – 200 cm, păroasă și ramificată terminal. Frunzele din partea inferioară sunt mari până la 1 m, alungit-ovate, cu marginea ușor dințată, atașându-se la tulpină printr-un pețiol lung. Frunzele din partea superioară sunt sesile (fără pețiol), ovate și îmbracă tulpina. Toate frunzele sunt dispuse altern, fiind verzi pe partea superioară și albicioase pe partea inferioară, datorită perilor. Florile sunt galbene, dispuse în antodii solitare mari (6 – 8 cm în diametru). Florile marginale sunt ligulate, iar cele centrale tubuloase. Florile au la bază peri care formează un papus, receptaculul fiind glabru. Bracteele (frunzișoarele externe) care înconjoară capitulul sunt moi la pipăit, late și acoperite cu peri. Fructul este o achenă glabră cu 4 muchii. Înflorește din luna iunie până în septembrie.

Iarba mare se poate confunda cu lăptucul oii (*Telechia speciosa*). Se deosebește de aceasta prin câteva elemente descriptive caracteristice:

- frunzele inferioare au baza atenuată în pețiol – la lăptucul oii, aceasta este cordată;
- florile și fructele (achene) au papus de două ori mai lung decât fructul – la lăptucul oii nu au papus, achenele având la bază doar o coronulă.

Răspândire ⇨ Planta crește de-a lungul apelor curgătoare din zona deluroasă, prin fânețe umede, zăvoaie.

Produsul vegetal folosit ⇨ rizomul și rădăcinile – *Inulae rhizoma et radix*.

Recoltare ⇨ Rizomul și rădăcinile se recoltează primăvara sau toamna, de la plante viguroase (de 2 – 3 ani).

Principii active ⇨ ulei volatil 1 – 3%, în care predomină helenina, alcătuită din sesquiterpene biciclice, cu structură asemănătoare santoninei, reprezentate în principal prin 3 componente – alantolactona, dihidroizoalantolactona și izoalantolactona; triterpene; un derivat de timol; steroli – sitosterol, stigmasterol; inulină (mai bogat reprezentată în plantă, atunci când rizomul și rădăcinile se recoltează toamna); substanțe fitoncide.

Acțiune farmacologică ⇨ general-tonică (datorită lactonelor), spasmolitică, expectorantă, secretolitică (alantolactonă), calmantă a tusei, antiseptică generală pentru căile respiratorii, putând inhiba dezvoltarea bacilului Koch, depurativă, stomachică, coleretic-colagogă, antihelmintică (helenină), de reglare hormonală, diuretică și dezinfectantă la nivelul căilor urinare, sedativă, vulnerară, cicatrizantă.

Indicații terapeutice ⇨ afecțiuni respiratorii (catar bronșic, bronșite cronice, tuse, TBC; afecțiuni digestive (hipoaciditate, dischinezie biliară, helmintiaze – în special pentru limbrici etc.); boli renale; reumatism, gută; boli ale pielii (eczeme, dermatoze etc.); insomnii, stări de hiperexcitabilitate; pentru întărirea firului de păr; plăgi.

Contraindicații ⇨ Nu se administrează în perioada de graviditate și de alăptare.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Decoct ⇒ O linguriță rasă cu rizom și rădăcină mărunțite se fierb 3 minute în 250 ml apă, iar apoi se infuzează 5 minute. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Macerat în miere (1/1) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi.

Tinctură ⇒ 3 x 30 picături/zi.

Pulbere ⇒ 2 x 3 – 6 g/zi.

Preparat antibronșitic și antituberculos, de iarbă mare

Rp./

Iarbă mare rizomul și rădăcina – pulbere	(<i>Inulae rhizoma et radix pulvis</i>)	100 g
Miere de albine		100 g
Ulei de măsline presat la rece		50 ml
Tinctură de propolis		50 ml

Se amestecă ingredientele și se omogenizează. Preparatul se păstrează în borcan de sticlă, la frigider. Se administrează 2 – 3 x 1 linguriță/zi.

Uz extern

Decoct ⇒ Două lingurițe pline cu rizom și rădăcină mărunțite se fierb 3 minute în 250 ml apă. Se strecoară. Se utilizează sub formă de masaj ușor al scalpului și pentru spălarea părului. Acționează ca dezinfectant și cicatrizant la nivelul plăgilor.

IARBĂ NEAGRĂ

[*Calluna vulgaris* (L.) Hull] Fam. Ericaceae

Denumire populară ⇒ negruș, mărtăloagă, troscotel.

Descriere ⇒ Este un arbust mic, cu rădăcină ramificată, având o tulpină târătoare de 30 – 80 cm, din care pornesc ramuri ascendente acoperite cu frunze aciculare opuse, dispuse pe 4 rânduri. Florile sunt mici, roz-violacee, dispuse în raceme spiciforme, unilaterale. Fructul este o capsulă rotundă cu 4 valve, acoperită cu peri albi. Semințele sunt de dimensiuni foarte mici, de culoare brun deschisă. Înflorește în perioada iulie – septembrie.

Răspândire ⇒ Specie meliferă, iarba neagră crește din zona de deal până în etajul montan, pe soluri podzolice, nisipoase, pietroase, sărace în azot și foarte acide. Ocupă suprafețe întinse în județele Arad, Cluj, Hunedoara, Alba.

Produsul vegetal folosit ⇒ părțile aeriene ale plantei înflorite – *Callunae herba*.

Recoltare ⇒ Se recoltează în perioada înfloririi, în lunile iulie – septembrie.

N.B. ⇒ Planta trebuie manevrată cu precauție, întrucât se citează cazuri de intoxicații, atât la om, cât și la animale.

Principii active ⇒ arbutină, derivați flavonici (leucocianidină, camferol), saponine, taninuri, ulei eteric, substanțe minerale.

Acțiune farmacologică ⇒ astringentă, antiseptică a căilor urinare, antiinflamatoare, vulnerară, cicatrizantă, antilitiazică, antitusivă, diuretică, antireumatică, antidiareică, sedativă.

Indicații terapeutice ⇒ inflamații și infecții ale căilor urinare, litiază renală, catar vezical, anurie, inflamații ale cavității orofaringiene (stomatită, afte, faringoamigdalită, laringită), tuse, obezitate, colici abdominale, diaree, reumatism, celulită, insomnie.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ O linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇒ 2 x 20 picături/zi.

Pulbere ⇒ 3 x ¼ de linguriță/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇒ Trei lingurițe pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇒ în afecțiuni inflamatoare ale cavității orofaringiene (stomatită, afte, faringoamigdalită, laringită);
- **băi de trunchi sau de șezut** ⇒ în afecțiuni ale prostatei, metroanexită, hemoroizi, fistule și fisuri perianale;
- **spălături** ⇒ la nivelul plăgilor;
- **spălături vaginale** ⇒ în cervicită, leucoree, leziuni inflamatoare ale vaginului și colului uterin;
- **clismă** ⇒ în hemoroizi, rectită, inflamații locale post-radioterapie;

IARBA ȘARPELUI

(*Echium vulgare* L.) Fam. Boraginaceae

Denumire populară ⇨ buruiană de roșeață, capul-viperei, viperină, iarba năpârcii, limba-boului, ochiul-mâței.

Descriere ⇨ Specie erbacee bianuală, are în subteran o rădăcină pivotantă neagră. Tulpina, erectă, neramificată sau ramificată de la bază, înaltă de 50 – 100 cm, este aspru păroasă, cu peri scurți și moi. Frunzele, liniar-lanceolate, cele bazale sunt dispuse sub formă de rozetă, iar cele tulpinale sunt sesile și păroase. Florile, care la început sunt roșiatice, devin apoi albastre, roze sau albe. Sunt dispuse sub formă de cime simple, iar acestea sunt organizate într-o inflorescență cilindrică, paniculată. Sunt pe tipul 5, având caliciul alcătuit din 5 sepale liniar-lanceolate, iar corola este infundibuliformă, având 5 lobi inegali. Fructele sunt mici nucule. Înfloarește în perioada iunie – septembrie.

Răspândire ⇨ Planta este comună în locuri ruderaie, necultivate, la marginea drumurilor și pe terasamentele de cale ferată, prin fânețe, din zona de câmpie, până în etajul montan.

Produsul vegetal folosit ⇨ părțile aeriene ale plantei – *Echii herba*.

Recoltare ⇨ Părțile aeriene se recoltează în perioada floriferă, iunie – septembrie.

Principii active ⇨ alcaloizi pirolizidinici (cinoglosină, consolidină), alantoină, rezine, mucilagii, acid tanic, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ antiseptică, antibiotică, diaforetică, diuretică, emolientă, expectorantă, calmantă, vulnerară, cicatrizantă.

Indicații terapeutice ⇨ dizenterie, diaree, hemoroizi, fisuri și fistule perianale, ulcer varicos, eczemă, dermatoze, plăgi, abces, furuncul, mușcătură de șarpe.

N.B. ⇨ Prezența alcaloizilor pirolizidinici, potențial hepatotoxici, impune prudență la administrarea internă a plantei.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ O linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 1 – 2 x 1 cană/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ Trei lingurițe pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ în afecțiuni inflamatoare, ulcerații, la nivelul orofaringelui;
- **băi de șezut** ⇨ pentru hemoroizi inflamați, fisuri și fistule perianale;
- **comprese** ⇨ la nivelul hemoroizilor, la nivelul plăgilor, ulcer varicos, la nivelul zonelor tegumentare cu eczemă, dermatoze, abces sau furuncul.

IENUPĂR

(*Juniperus communis* L.) Fam. Cupressaceae

Denumire populară ⇨ ialovăț, șolovăț, cetină, jenibahar, enibahar, boabe de brad, jneapăn, ghimpăr, anaperi, globurău.

Descriere ⇨ Arbust rășinos, dioic, de floră spontană sau cultivat, are tulpina erectă, des ramificată ascendent, ajungând la 1 – 2 m înălțime. Frunzele, de culoare verde închis, sunt aciculare, înțepătoare, dispuse în verticile de câte trei frunze, așezate aproape perpendicular pe lujer. Au limbul străbătut median, pe fața superioară, de un jgheab cu o dungă albă la mijloc, care proemină pe fața inferioară, dând impresia de carenă. Florile sunt mici, unisexuate, dispuse dioic. Cele femele sunt verzi, sferice, cu pedunculi scurți, dispuse la axila frunzelor. Au câte trei solzi carpelari așezați în verticil, fiecare având câte un ovul. Cele masculine sunt galbene, ovoidale, având numeroase stamine. Înfloarește în perioada aprilie – mai. Fructul este o pseudo-bacă sferică sau ovoidal-globuloasă, cu suprafață netedă, ceroasă, asemănătoare unui bob de mazăre, cu diametrul de 0,6 – 1 cm, conținând trei semințe brune, în trei muchii. Are culoarea verde în primul an de fructificație, dar dobândind în al doilea și al treilea an culoarea neagră-albăstruie, brumărie, moment care marchează ajungerea la maturitate a fructului și perioada optimă de recoltare. Fructul prezintă pe suprafața sa, la extremitatea superioară, o cicatrice, ușor adâncită, ca o stea cu trei brațe, asemănătoare „semnului de Mercedes”, care reprezintă cei trei solzi carpelari, fertili. Are un miros balsamic caracteristic și un gust dulceag-amăru, aromat. Se maturează numai în al doilea sau al treilea an.

N.B. ⇨ Pseudobacele de ienupăr pot fi confundate cu pseudobacele unui alt arbust rășinos de floră spontană, numit **cetină de negi** (*Juniperus sabina*), din aceeași familie, care crește în etajul submontan, mai ales în Munții Apuseni, dar care este și cultivat ca plantă decorativă, prin parcuri și grădini. Diferența dintre cele două

specii ține de aspectul frunzelor și fructelor. La **cetina de negi**, frunzele sunt solziforme, alipite de ramură și dispuse în patru șiruri imbricate. Strivite, frunzele emană un miros neplăcut. Pseudobacele, de formă sferică, în loc de „semnul de Mercedes” sau stea în trei colțuri, întâlnit la fructul de ienupăr, au o cicatrice înfundată, ca o stea în patru colțuri, rezultată din concreșterea celor patru carpele. De asemenea, pseudobacele au de obicei doar una sau două semințe. Denumirea populară de „cetină de negi” este legată de efectul de necrozare a negilor, observat la fricționarea sau aplicarea fructului mărunțit pe negi; de asemenea, era folosit în medicina tradițională sub formă de aplicații locale, pentru diverse dermatoze. Proprietatea necrozantă este atribuită podofilotoxinei, unul din principiile active din plantă. Fructul a fost, de asemenea, folosit în medicina tradițională, ca emenagog și abortiv, dar cu accidente mortale frecvente, datorită mării toxicități. Pe uterul animalelor de experiență s-a observat că are efect ocitocic. Administrate oral, pseudobacele determină iritații violente ale tractului digestiv (gastroenterită, diaree, vomă, colici intestinale) și genito-urinar. La doze mari, determină excitarea centrilor nervoși, hipotermie, bradicardie, tulburări cardiace grave, stupeoare, comă și exitus. În aplicații externe, pe piele sau mucoase, are efect foarte iritant, determinând ulceratii severe.

Răspândire ⇒ Crește în pâlcuri sau formând tufărișuri, la liziera pădurilor, în rariști, prin pășuni, locuri stâncoase, zăvoaie, din zona colinară până în etajul alpin. Preferă locurile luminoase, aerisite, cu umiditate atmosferică ridicată. Este nepretențios față de sol și este rezistent la frig și secetă.

Produsul vegetal folosit ⇒ fructele – *Juniperi baccae*.

Recoltare ⇒ Fructele se recoltează când sunt coapte, în lunile septembrie – decembrie. Pentru o recoltare rapidă și eficientă, se așează lângă arbust un cearșaf sau o prelată, iar apoi se bat sau se scutură ușor ramurile, pentru a evita căderea pseudobacelor verzi. Pe cât posibil, se aleg fructele normal dezvoltate și coapte, cernându-le prin site. Uscarea se face la soare sau în camere încălzite.

Principii active ⇒ ulei volatil (până la 3%), în care s-au identificat peste 100 de constituenți, conținând monoterpene (α -pinenă, β -pinenă, mircenă, sabinenă, limonenă, terpinenă, α -terpineol, sesquiterpene cum este β -cariofilena etc.), diterpene (acidul comunic, mircecomunic etc.), flavonoide (flavonoli și flavone), cum sunt rutina, isoquercitrina, apigenina etc., proantocianidine etc., juniperină (un principiu amar), zaharuri (glucoză, fructoză, acid glucuronic), grăsimi, substanțe proteice, acizi malic, ascorbic, formic, rășini, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇒ diuretică, antiseptică, antiinflamatoare, antibacteriană (*Stafilococul aureu*, *Escherichia coli*, *Candida albicans*), antiparazitară, balsamică, tonică-digestivă, stomahică, aperitivă, carminativă, expectorantă, sudorifică, de refacere morfo-funcțională a epiteliului glomerulului renal, după episoade de nefrită, glomerulonefrită, emenagogă, antifertilă (antiprogestivă), hiperemiantă local în aplicații tegumentare, abortivă, antialgică, antireumatică, antigutoasă.

Indicații terapeutice ⇨ Se utilizează în infecții urinare joase, cistită, prostatită, candidoză, dispepsii, inapetență, anorexie, flatulență, bronșită cronică, artrită, tulburări ale ciclului menstrual, reumatism articular și abarticular, tendopatii, sinovită, gută, leucoree. Administrarea de lungă durată a preparatelor de ienupăr generează leziuni renale cu albuminurie. De aceea, se fac cure de 2 – 3 săptămâni, iar dacă este necesar un tratament prelungit, se intercalează pauze de 2 – 3 luni între cure.

N.B. ⇨ Planta face parte din formula tincturii suedeze.

Contraindicații ⇨ Nu se administrează la gravide, în nefrită acută și cronică, în nefroze, la persoane cu ciclul abundent. Folosit în exces, poate cauza hemoragii intestinale și hematurie.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Fructe (pseudobace) ⇨ Se folosesc ca atare în cura Kneipp (vezi cap. „Noțiuni practice importante”).

Pulbere ⇨ 3 x ½ linguriță/zi.

Infuzie ⇨ 1 linguriță rasă cu boabe măcinate se infuzează 3 minute în 250 l apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi.

Rp./

Ienupăr – fructele	(<i>Juniperi fructus</i>)	20 g
Morcov sălbatic – planta	(<i>Daucus carota herba</i>)	30 g
Splinuță – vârfurile florale	(<i>Solidaginis summitates</i>)	20 g
Pătrunjel – rădăcina	(<i>Petroselinum sativum radix</i>)	30 g
Țelină – rădăcina	(<i>Apium graveolens radix</i>)	20 g

Se amestecă plantele (sub formă de pulbere). O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi, în cistită, boli reumatice, afecțiuni ale prostatei.

Tinctură ⇨ 2 – 3 x 20 picături/zi.

Sirop ⇨ 3 x 1 linguriță/zi.

Uz extern

Ulei esențial de ienupăr (*Aetheroleum juniperi*) ⇨ 5 – 8 picături ulei esențial de ienupăr se diluează în 10 ml ulei de sunătoare sau măsline. Se utilizează sub formă de **masaje blânde**, în afecțiuni reumatice, artrită, fibromialgia reumatică, gută.

ISOP

(*Hyssopus officinalis* L.) Fam. Labiatae

Denumire populară ⇨ cimbru cel bun, culecel bun.

Descriere ⇨ Plantă erbacee, perenă, cu aspect tufos, are un rizom scurt, multicapitat, brun, din care se desprind mai multe rădăcini, cu dispoziție verticală. Din rizom, pornesc mai multe tulpini erecte, ramificate de la bază, cilindrice și lignificate la partea inferioară, ierboase și patru-muchiate la partea superioară. Frunzele sunt opuse, liniar-lanceolate, lungi de 3 – 4 cm și înguste de 3 – 6 mm, foarte scurt pețiolate, lucioase, glabre, cu marginea întreagă. Florile sunt dispuse în inflorescențe spiciforme, formate din dicazii, având grupate 6 – 9 flori, așezate la subsuora frunzelor, de culoare, în general, albastru-violacee sau roz-albe. Au un caliciu tubulos spre pubescent, prevăzut cu 15 nervuri și 5 dinți acumiți. Corola este tubuloasă și bilabiată (labiul inferior fiind trilob, cu lobul median bifid). Androeul are 4 stamine erecte, divergente, iar gineceul are stilul subțire, ieșind mult din cadrul corolei. Înfloreste în perioada iulie – septembrie. Fructele sunt nucule obovate, trunchiate, netede, lungi de 1 – 2 mm, grupate câte 4.

Răspândire ⇨ Plantă mediteraneană, iubitoare de lumină și căldură, nepretențioasă în privința solului, este totuși foarte rezistentă la geruri. La noi, se cultivă în scopuri ornamentale, melifere și pentru uz medicinal. Se poate dezvolta și în jurul locurilor de cultură.

Produsul vegetal folosit ⇨ părțile aeriene ale plantei – *Hyssopi herba*.

Recoltare ⇨ Părțile aeriene, nelignificate, ale plantei, cu inflorescențele spiciforme, se recoltează în perioada de înflorire, în iulie – septembrie.

Principii active ⇨ Compoziția chimică diferă în funcție de regiune și varietatea plantei. Conține ulei volatil esențial, 0,5 – 1% (isopinocamfonă, limonenă, β-pinenă, pinocamfonă), flavonoide (diosmină și hesperidozidă), triterpene (acizii ursolic și oleanolic), fenilpropanoide (acid rozmarinic, acid cafeic), marubină (principiu amar diterpenic), mucilagii, substanțe amare, compuși sterolici, hisopină, saponine, colină, tanin, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ sudorifică, antispastică, expectorantă, ușor analgezică, emenagogă, diuretică, antibacteriană (*Staphylococcus aureus*, *Enterococcus faecalis*, *Escherichia coli*, *Candida albicans*), antivirală (*Herpes simplex*), antiparazitară, colagogă, carminativă, antioxidantă, hipertensivă, tonică, sedativă, epileptogenă, antiseptică, revulsivă, vulnerară, cicatrizantă.

Indicații terapeutice ⇨ rinofaringită, sinuzită, bronșită, astm bronșic, stări febrile, SIDA, dischinezie biliară, dispepsie, aerofagie, meteorism abdominal, flatulență,

tulburări ale ciclului menstrual, hipotensiune arterială, afecțiuni renale, eczemă, entorse, plăgi.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ O linguriță rasă cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi, îndulcită cu miere.

Tinctură ⇒ 3 x 20 – 30 picături/zi.

Sirop ⇒ Peste 100 g plantă mărunțită se adaugă 1 l apă clocotită. Se lasă să infuzeze până la răcire. Apoi se strecoară și se adaugă 1000 g miere. Se omogenizează. Se administrează 4 – 6 x 1 lingură/zi, în afecțiuni respiratorii. La persoanele cu excitabilitate nervoasă crescută și la copii se administrează doze mai mici și sub supraveghere strict medicală.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇒ 2 linguri pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇒ în stomatită, afte, rinofaringite, amigdalită etc.;
- **comprese** ⇒ aplicate local în caz de contuzii, entorse, luxații sau eczeme.

Ulei esențial ⇒ Se utilizează sub formă de:

- **inhalații** ⇒ 3 – 4 picături la 1 litru apă clocotită, pentru boli respiratorii;
- **masaje blânde, locale**, cu o soluție uleioasă preparată din 2 ml ulei esențial (40 picături), diluat în 10 ml ulei de sunătoare sau ulei de măsline;

Tinctură ⇒ Se utilizează sub formă de **comprese**, în contuzii, entorse, luxații.

LĂCRĂMIOARE

(*Convallaria majalis* L.) Fam. Liliaceae

Denumire populară ⇒ clopoței, flori domnești, mărgărit, mărgăritar, mărgăritărel, mărgea, lăcrămișă.

Descriere ⇒ Specie erbacee perenă, prezintă subteran un rizom cilindric, repent, stolonifer, lung de 10 – 15 cm, de culoare galben-brună. Din rizom se desprind mai multe rădăcini adventive. Tulpina este cilindrică, înaltă de 10 – 20 cm, glabră. Frunzele se desprind din rizom, sunt lung-pețiolate, depășind inflorescențele și au

limbul lanceolat-eliptic, cu nervuri paralele, arcuite. Sunt fără miros și au gust amar. Tulpina apare din al treilea an de vegetație. Florile albe, uneori cu o ușoară nuanță gălbuie, pe tipul 3, cu înveliș dublu, sunt pedicelate, cupuliforme, dispuse sub forma unui racem simplu, unilateral, alcătuit din 5 – 15 flori, fiecare floare atârând ca un clopoțel. Florile au un parfum plăcut, caracteristic și gust amar. Fructul este o bacă sferică de culoare roșie, conținând 3 – 6 semințe. Înfloarește în perioada mai – iunie.

Ca morfologie a plantei, lăcrămioarele pot fi confundate cu unele specii asemănătoare, aparținând aceleiași familii de Liliaceae. Astfel este cazul a două plante: leurdă (*Allium ursinum*) și pecetea lui Solomon (*Polygonatum odoratum*). Anumite elemente descriptive fac posibilă diferențierea lăcrămioarelor de cele două plante. Astfel, dacă la lăcrămioare florile sunt dispuse terminal, sub formă de racem unilateral și sunt foarte plăcut parfumate, fructul fiind o bacă roșie, la leurdă florile sunt dispuse în umbele terminale, fructul fiind o capsulă. Frunzele de leurdă emană un miros puternic de usturoi, iar prin uscare, se îngălbenesc repede. Dacă la lăcrămioare frunzele sunt mari, radicale, lung-pețiolate, pornind chiar din rizom, la pecetea lui Solomon frunzele sunt dispuse alternant pe tulpină, florile sunt albe, globuloase, grupate câte 1 – 3 la subsuoara frunzelor, iar fructul este o bacă violacee.

Răspândire ⇒ Plantă de floră spontană, dar și cultivată, se întâlnește în zona de câmpie și în cea colinară, crescând bine pe soluri brune, bogate în calciu, prin păduri de foioase, tufișuri, lunci etc.

Produs vegetal folosit ⇒ frunzele și florile, fără fructe sau semințe – *Convallariae folia et flores*.

Recoltare ⇒ Se recoltează în toată perioada floriferă.

Principii active ⇒ heterozide cardenolidice (glicozide care acționează pe cord) – convalatoxozida (strofantidin 3-ramnozidă), convalatoxol, convalatoxolozidă; saponozide – convalarină, convalamarină, convalazidă; flavonoide – derivați glicozidici ai izoramnetinei, kemferolului, quercitinei, luteolină, apigenină; ulei esențial, mai bine reprezentat la nivelul florilor – hidroxicitronelal, citronelol; acid cafeic, acid chelidonic, urme de progesteron; săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇒ Dintr-un fitocomplex, alcătuit din diverse principii cardiotonice și necardiotonice, principiul activ cel mai important și cel mai bine studiat este convalatoxozida (convalatoxina), care are proprietăți inotrop pozitive asupra miocardului (mușchiul inimii), crescând debitul cardiac. Fitocomplexul de principii active exercită, de asemenea, o acțiune diuretică și venoconstrictoare. Efectele cardiotonice și diuretice sunt rapide și de scurtă durată, fără a prezenta fenomene de acumulare. Din punct de vedere farmacodinamic, glicozizii cardiotonici din lăcrămioare acționează similar celor din planta degețel-roșu (*Digitalis purpurea*), dar se comportă diferit din punct de vedere farmacokinetic.

Astfel, după administrare orală, doar 10% din convalatoxină se absoarbe. La nivelul ficatului, principiul este redus la convalatoxol. De asemenea, absorbția redusă a principiului activ este acompaniată de o eliminare mai rapidă, prin urină și fecale.

Ca efecte secundare ale administrării plantei, pot să apară greață, vărsătură, aritmii cardiace.

Indicații terapeutice ⇒ cardiopatia ischemică, insuficiența cardiacă ușoară, aritmii, edeme cardiace.

Contraindicații ⇒ Se recomandă a se evita administrarea plantei la pacienții cu hipopotasemie (potasiu scăzut în sânge).

N.B. ⇒ Datorită toxicității crescute a principiilor active din plantă și a riscurilor generate de administrarea internă a acesteia, utilizarea plantei se face sub supraveghere strict medicală.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ 1 linguriță rasă cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi, înainte de masă.

Pulbere ⇒ 3 x 150 – 200 mg/zi.

Tinctură ⇒ 3 x 5 – 10 picături/zi.

LEMN DULCE

(*Glycyrrhiza glabra* L.) Fam. Fabaceae

Denumire populară ⇒ rădăcină-dulce, iarbă-dulce, reglisă.

Descriere ⇒ Subarbust peren, erect, prezintă un rizom principal gros, de 3 – 4 cm, fuziform, îngroșat la partea superioară. Din acest segment, se desprind rizomi secundari, groși de 1 – 2 cm și lungi de 1 – 2 m, cu suprafața brăzdată de zbârcituri longitudinale, la exterior de culoare brun-cenușie, iar la interior de culoare galbenă, de pe care se desprind numeroase rădăcini lungi de 1 – 2 m. Din rizom se dezvoltă mai multe tulpini erecte, viguroase, înalte de 1 – 1,5 m, puțin ramificate. Frunzele sunt imparipenat compuse, alcătuite din grupuri de 7 – 9 foliole ovate sau eliptice, având marginea netedă. La baza frunzelor, sunt dispuse stipele mici, caduce. Florile, de culoare albastru-violette, papilionate, scurt pedicelate, sunt dispuse în raceme alungite, alcătuite din 50 – 80 flori. Fructul este o păstaie erectă, lungă de

1 – 2 cm și lată de 0,4 – 0,6 cm, comprimată, având 4 – 8 semințe reniforme, cu gătuiri între ele. Înflorește în perioada iunie – iulie.

Răspândire ⇨ Este o plantă de floră spontană sau cultivată, originară din Asia Mică, azi fiind răspândită în Europa, Asia, nordul Africii. La noi este puțin răspândită în flora spontană, fiind întâlnită prin locuri necultivate, în albiile râurilor care au secat, în județele Vrancea, Ialomița și Brăila. Este o plantă iubitoare de soluri nisipoase sau nisipos-lutoase, umede și cu drenaj bun. Numele de *Glycyrrhiza*, care înseamnă „lemn dulce”, i-a fost atribuit de Dioscoride.

Produsul vegetal folosit ⇨ rizomii și rădăcinile – *Liquiritiae rhizoma et radix*.

Recoltare ⇨ primăvara devreme, înainte de înflorire sau toamna târziu, după încetarea perioadei de vegetație.

Principii active ⇨ Conține saponine (glicozide triterpenice), reprezentate de acidul glicirizinic (nume sinonim cu denumirea de glicirizină sau acid glicirizic, cum mai este cunoscut în diverse articole din literatura de specialitate), care este identificat în plantă sub forma combinației cu sărurile de Ca și K, combinație cunoscută sub numele de glicirizină. Acidul glicirizinic, prin hidroliză, eliberează acidul gliciretic. Acesta, alături de alți compuși triterpenici (de ex. acidul glabric), are o acțiune cortizon-like și aldosteron-like, dată de gruparea cetonică de la carbonul 11, aspect întâlnit și în structura cortizonului. Gustul dulce, al rădăcinii de lemn dulce (se estimează că este de 50 de ori mai dulce decât zahărul), este atribuit, în cea mai mare parte, acidului glicirizinic. Alte principii active sunt: derivați flavonoidici care dau rădăcinii culoarea galbenă (licviritozida, izolicviritozida, neolicviritozida și neoizolicviritozida), fitosteroli (estriol, beta-sitosterol, stigmasterol, 22,23 – dihidro-stigmasterol) cu proprietăți estrogen-like, cumarine (umbeliferonă, glicirină), acizii salicilic, acetil salicilic, benzoic și malic, aminoacizi, vitamine din grupul B, oligoelemente (Ca, Fe, Zn, Mn, Mo etc.).

Acțiune farmacologică ⇨ Planta este cunoscută din antichitate și a fost folosită de timpuriu, în jurul anului 400 î.C., de celebrul Hipocrat, pentru proprietățile ei antiulceroase. Numită de chinezi „marele detoxifiant”, este foarte mult utilizată azi pentru veleitățile ei terapeutice. Prin complexitatea și mulțimea principiilor active pe care le conține, lemnul dulce dezvoltă o activitate farmacodinamică foarte complexă. Astfel se remarcă acțiunea antiinflamatoare. Efectul antiinflamator este consecința secreției crescute de hormoni corticosteroizi la nivelul corticosuprarenalei, datorită afinității mari pe care acidul glicirizinic o are pentru receptorii glandulari din corticosuprarenală, specifici pentru acești hormoni. Utilizarea acestei plante în terapia proceselor inflamatoare este benefică prin excelență, deoarece nu generează efectele secundare redutabile care apar după administrarea de medicamente steroidiene clasice, cum sunt cortizonul sau hidroclortizonul, folosite în asemenea cazuri.

Datorită efectelor secundare pe care le poate determina, retenția de sodiu și apă și eliminarea de potasiu, extractele de lemn dulce se administrează cu mare

prudență în hipertensiune arterială sau alte boli cardiovasculare, sub supraveghere strict medicală sau se evită la pacienții cu această patologie.

Acțiunea antiulceroasă (crește secreția de mucus protector și diminuează secreția acidă la nivelul stomacului), este determinată de acidul glicirizinic și componentul deglicirinizat (efect observat după îndepărtarea acidului glicirizinic din plantă). Administrarea extractului deglicirinizat în ulcerul peptic, gastric sau duodenal, nu este grevată de efectul aldosteron-like (retenție hidro-salină), care apare atunci când se utilizează extractul total de lemn dulce, care conține acid glicirizinic.

Alte acțiuni farmacologice, valoroase terapeutic, sunt: tonică în general, bronho-dilatatoare, antispastică, fluidifiantă a secrețiilor traheo-bronșice, emolientă și expectorantă (efect atribuit acidului glicirizinic, care determină creșterea secreției de mucus la nivel traheo-bronșic), anticonvulsivantă, antireumatică, reglatoare a motilității gastrointestinale, de stimulare a producției de interferon, antitumorală, reglatoare a concentrației sărurilor minerale plasmatic, protectoare și stabilizatoare a membranelor celulare, de prevenție a atrofiei iatrogene a glandei suprarenale care apare în boala Addison, ca o consecință a administrării pe termen lung de hormoni corticosteroizi de substituție, reglatoare a ciclului menstrual și de inducție a ovulației (estrogen-like), tonică uterină, antialergică, diuretică, ușor laxativă, sedativă, antivirală, bacteriostatică, antialgică, antitoxică.

Cercetări de dată recentă au demonstrat că acidul glicirizinic, scindat în intestin, dezvoltă acțiune antiinflamatoare, similară hidrocortizonului sau dezoxicorticosteronei sau ACTH-ului, fiind eficient în terapia poliartritei reumatoide. De asemenea, stimulează producția de hormoni ai glandelor suprarenale, diminuând, în același timp, metabolizarea steroizilor la nivelul ficatului. Cercetători din Japonia au pus în evidență faptul că acidul glicirizinic este eficient în terapia hepatitei cronice și a cirozei hepatice. În doze mari, datorită efectului mineralocorticoid-like, lemnul dulce poate cauza tulburări metabolice (pseudoaldosteronism), cu depleție de K, retenție hidrosalină, hipertensiune arterială și creștere ponderală.

Indicații terapeutice ⇨ boli ale arborelui respirator superior (amigdalită, faringită, laringită, traheită) și inferior (viroze respiratorii, bronșită, pneumonii interstițiale), herpes, herpes-Zoster, artrită, osteoartrită, reumatism, gută, alergii, boli autoimune (poliartrită reumatoidă, spondilită ankilopoetică, lupus eritematos sistemic, eritem nodos, sclerodermie etc.), litiază renală, gastrită, ulcer peptic, ulcer gastric și duodenal, litiază biliară, hepatită cronică, ciroză, dispepsii de fermentație, sindrom de colon iritabil, constipație, hemoroizi, sindrom premenstrual, obezitate, eczemă, eczemă atopică, dermatită acută și cronică, dermatoză eczematoasă, neurodermită, dermatită de contact, psoriazis, lichen simplex, inflamații ale ochiului, boala Addison, depresie.

Contraindicații ⇨ A nu se administra în hipertensiune arterială, în tulburări de ritm cardiac, în tulburări electrolitice, cum este, de exemplu hipokaliemia (scăderea concentrației potasiului în sânge), la gravide sau la persoanele sensibile sau alergice, la vreunul din componentele din plantă!

Mod de preparare și administrare

Lemnul dulce poate fi folosit ca plantă unică sau, în combinație cu alte plante, intrând în compoziția speciilor antireumatice, pectorale și laxative.

Uz intern

Macerat ⇨ O linguriță plină cu rădăcină mărunțită se lasă la macerat 8 – 12 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Rp. 1/

Lemn dulce – rizomul și rădăcina	(<i>Liquiritiae rhizoma et radix</i>)	30 g
Iarbă mare rizomul și rădăcina	(<i>Inulae rhizoma et radix</i>)	20 g
Pătlagină – frunzele	(<i>Plantaginis folia</i>)	30 g
Dracilă – scoarța	(<i>Berberidis cortex</i>)	20 g

O linguriță plină din amestec se macerează 8 – 12 ore, în 250 ml apă rece. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi. Se recomandă în astm bronșic, bronșită acută și cronică, colecistită, colon iritabil.

Rp. 2/

Lemn dulce – rizomul și rădăcina	(<i>Liquiritiae rhizoma et radix</i>)	30 g
Nalbă mare – rădăcina	(<i>Althaeae radix</i>)	30 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	10 g
Pătlagină – frunzele	(<i>Plantaginis folia</i>)	20 g
Roiniță – planta	(<i>Melissae herba</i>)	20 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	10 g

O linguriță plină din amestec se macerează 8 – 12 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi. Se recomandă în gastrită, gastroduodenită și ulcer gastroduodenal.

Decoct ⇨ O linguriță plină cu rădăcină mărunțită se fierbe 5 minute în 250 ml apă, iar apoi se infuzează 5 minute. Se bea 2 x 1 cană/zi.

Pulbere ⇨ Se mestecă, câte ¼ linguriță lemn dulce pulbere, de 4 – 7 ori/zi.

Tinctură ⇨ 2 – 3 x 30 picături/zi, diluate în 100 ml apă.

LEURDA

(*Allium ursinum* L.) Fam. Liliaceae

Denumire populară ⇒ usturoi sălbatic, usturoiță, ai, ai de pădure, ai cioresc, leoadă

Descriere ⇒ Specie erbacee perenă, leurda are rădăcinile subțiri, firoase, care se desprind dintr-un bulb ovoidal, îngust. Tulpina floriferă este erectă, înaltă de 20 – 50 cm, fiind poziționată lateral față de frunze. Frunzele sunt lung-pețiolate, având limbul ovat-lanceolat, cu două nervuri paralele. Florile, pe tipul 6, cu petale dispuse ca o stea, sunt grupate câte 8 – 20 într-o inflorescență umbeliformă. Fructul este o capsulă, care conține de obicei o singură sămânță în fiecare lojă. Semințele sunt negre, cu suprafață zbârcită. Planta în întregime emană miros de usturoi. Înfloreste în lunile aprilie – iunie.

Răspândire ⇒ Planta crește prin păduri de foioase umede și umbroase, până în etajul montan.

Produsul vegetal folosit ⇒ Frunzele – *Allii ursinii folia* – și bulbul – *Allii ursinii bulbos*.

Recoltare ⇒ Frunzele se recoltează în perioada floriferă, iar bulbul toamna sau primăvara.

Principii active ⇒ Usturoiul sălbatic, neprelucrat, conține cantități mari de compuși de γ -glutamil-cisteină, care, prin procesele de hidroliză și oxidare formează aliina, compus care se acumulează și se stochează, în mod natural, în bulbul de usturoi depozitați în loc răcoros. Prin procesare (tăiere, strivire, mestecare, deshidratare) aliinaza, o enzimă vacuolară, scindează rapid aliina, rezultând aliicina (complex de alkil-alkani-tiosulfați liposolubili), răspunzătoare de mirosul caracteristic și de efectele citotoxice, bactericide și fungicide ale usturoiului. Aliicina, la rândul ei, și alți compuși tiosulfați se descompun în dialil-sulfid, dialil-di-sulfid și dialil-tri-sulfid, având efecte hipocolesterolemizante. De asemenea, compușii de γ -glutamil-cisteină se pot converti în s -alil-cisteină, cu proprietăți antitumorale și alte efecte benefice asupra sănătății. Alți compuși cu proprietăți profilactice și curative, prezenți în usturoi, sunt: glicosidesteroidice, lectineprostaglandine, fructozani, pectine, uleiuri esențiale, adenosină, vitamin B1, B2, B6, C, E, biotină, acid nicotinic, lipide (glicolipide, fosfolipide, acizi grași), antocianine, flavonoide, acizi fenolici, amino acizi esențiali, săruri minerale etc.

Acțiune farmacologică ⇒ antiseptică intestinal și pulmonar, antiinflamatoare, antireumatică, bacteriostatică și bactericidă, fungicidă, virecidă, vermifugă, febrifugă, de reechilibrare a microflorei bacteriene intestinale, carminativă, anti-fermentativă, hipolipemiantă, hipoglicemiantă, antiagregantă plachetar,

hipotensoare, antiaterosclerotică, hepatoprotectoare, hemostatică, tonic imunitară, tonic intestinală, diuretică, ocitocică (de stimulare a contracțiilor uterine).

Indicații terapeutice ⇒ viroză respiratorie și enteroviroză, faringoamigdalită, laringită, bronșită, bronșiectazie, enterocolită, parazitoză intestinală, infecții bacteriene, fungice, candidoză, hipertensiune arterială, cardiopatie ischemică, boli provocate de intoxicație cu mercur, aluminiu și metale grele (sindromul ADHD, autism, scleroză multiplă, diabet zaharat, artrită reumatoidă juvenilă, poliartrită reumatoidă, lupus eritematos sistemic, dermatită de contact, enterită, astm bronșic, sindromul Guillain-Barre, miofascită macrofagică, boala Parkinson, boala Alzheimer, cancer etc.), diabet zaharat, reumatism, gută, cistită hemoragică etc.

Contraindicații ⇒ Nu se administrează la gravide!

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ O linguriță plină cu frunze mărunțite se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 1 – 2 căni/zi.

Tinctură (din frunze) ⇒ 3x 10 - 20 picături/zi.

Tinctură (din bulbi) ⇒ vezi cap. „Noțiuni practice importante. Cura cu usturoi”.

Uz extern

Tinctură ⇒ masaj local al articulațiilor dureroase în reumatism, gută etc.

Compresă cu tinctură ⇒ se aplică pe articulațiile dureroase, timp de 15 – 60 minute, supraveghind cu atenție procedeul, pentru a evita leziunile de arsură locală.

Cataplasmă ⇒ 2 x 1/zi; bulbul răzuit se aplică pe articulația dureroasă, sau pe zona cu veruci vulgare (negi).

LEVĂNȚICĂ

(*Lavandula angustifolia* L.) Fam. Labiatae

Denumire populară ⇒ aspic, levand, livant, lavandă.

Descriere ⇒ Cunoscută încă din Antichitate, levănțica este un subarbust peren, care crește ca o tufă, cu aspect globulos. Are un rizom lignificat, gros de 1 – 3 cm și lung de 1,5 – 2 m. Tulpina este înaltă de 30 – 100 cm, patrunghiulară, lemnoasă, cu ramificații ierboase bogate, anuale. Ramurile tinere au pe suprafața lor perișori deși și cenușii, iar cele bătrâne sunt lignificate. Frunzele oblong-lanceolate sau

îngust-lanceolate, sunt opuse, liniare, întregi, lungi de 1 – 3 cm și late de 0,2 – 0,4 cm, sesile, cele inferioare fiind cenușii, păroase, iar cele superioare fiind cenușiu-verzui și mai puțin păroase. Florile de culoare albastră-violacee, pubescente, au o formă conică, tubuloasă, ovoidă, având caliciul terminal alcătuit din 5 dinți, din care 4 ascuțiți, mai mici și unul mai mare, rotunjit. Corola este bilabiata, având labiul superior bifidat, iar cel inferior trilobat. Atât caliciul, cât și corola au suprafața acoperită cu peri tectori articulați și peri glandulari octocelulari, la nivelul cărora se află uleiul volatil. Florile sunt dispuse sub formă de verticile false, întrerupte (dicazii), fiecare verticil ca un spic lung, subțire, fiind alcătuit din 4 – 7 flori. Au gustul amar și aromat, emanând un miros cu o aromă caracteristică. Fructele sunt nucule ovoidale, lucioase, brune, grupate câte 4. Înflorește în perioada iunie – august.

Răspândire ⇨ Originară din regiunea mediteraneană, levănțica este astăzi răspândită în Europa Meridională, îndeosebi în Grecia, Italia, Franța, Spania, Portugalia. Se întâlnește în flora spontană de pe coastele însorite ale Alpilor, de la 300 m, până la 1600 – 1800 m altitudine, preferând solurile calcaroase, afânate, relativ uscate. La noi în țară, crește doar ca plantă cultivată în scopuri medicinale sau ornamentale.

Produsul vegetal folosit ⇨ vârfurile plantei și florile – *Lavandulae summitates et flores*.

Recoltare ⇨ Vârfurile florale se culeg în perioada iunie – august, în momentul înfloririi, începând cu anul al doilea.

Principii active ⇨ ulei volatil 1 – 3% (linalil acetat, linalool, borneol, geraniol, cineol), flavonoide, triterpene, derivați cumarinici, taninuri.

Acțiune farmacologică ⇨ sedativă, relaxantă, antidepresivă, ușor hipnotică, antioxidantă, antiinflamatoare, antiseptică, antibacteriană, antispastică, antialgică, revulsivă, reechilibrantă a circulației sângelui, carminativă, diuretică, sudorifică, tonică, febrifugă.

Indicații terapeutice ⇨ insomnie, irascibilitate, hiperexcitabilitate nervoasă, neurastenie, anxietate, cefalee, migrene, depresie, atac de panică, nevralgii, boli ale arborelui respirator superior (faringită, amigdalită, laringită, traheită, tuse convulsivă, gripă) și inferior (viroze respiratorii, bronșită, astm bronșic, pneumonii interstițiale), sinuzită, dureri de dinți, hipotensiune arterială, circulație arterială periferică deficitară (mâini și picioare reci), dispepsii, colici intestinale, meteorism, flatulență, parazitoze intestinale, contuzii, reumatism, stări febrile, leucoree, infecții urinare, plăgi, înțepături de insecte, prurit tegumentar, scabie, pediculoză.

N.B. ⇨ La doze și concentrații mari, provoacă o stare de hiperexcitabilitate, urmată de deprimare nervoasă și cardiacă, somnolență, hipotensiune, hipotermie.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ O linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 500 ml apă clocotită. Se bea 4 x ½ cană/zi, cu efect calmant.

Rp./

Levănțică – vârfurile florale și florile	(<i>Lavandulae summitates et flores</i>)	15 g
Tei – florile	(<i>Tiliae flores</i>)	10 g
Sovârv – planta	(<i>Origanum herba</i>)	30 g
Limba mielului – frunzele și florile	(<i>Borraginis folia et flores</i>)	10 g
Soc – florile	(<i>Sambucii nigrae flores</i>)	20 g
Trei-frați-pătați – planta	(<i>Violae tricoloris herba</i>)	10 g

Două lingurițe pline din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x ½ cană/zi.

Tinctură ⇒ 3 x 20 de picături/zi. Pentru insomnie, se administrează seara 30 – 60 de picături, diluate în 100 ml apă sau ceai de tei.

Ulei esențial ⇒ 3 x 3 picături/zi, luat cu ½ linguriță de miere.

Pulbere ⇒ 3 x ⅓ linguriță plantă (pulbere)/zi.

N.B. ⇒ A nu se administra intern în doze mari, deoarece provoacă o stare de excitabilitate crescută, urmată de deprimare nervoasă și cardiacă, somnolență și hipotermie.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇒ 4 – 6 lingurițe pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute într-un litru de apă clocotită. Se utilizează ca dezinfectant pentru plăgi, pentru spălături vaginale sau se adaugă la apa de baie, pentru băi parțiale.

Ulei esențial de levănțică (*Aetheroleum Lavandulae*) ⇒ Se utilizează sub formă de:

- **gargarisme** ⇒ cu 2 – 3 picături ulei esențial, diluate într-un pahar cu apă caldă; se recomandă în ulceratii ale mucoasei bucale, ale limbii și în amigdalită;
- **inhalatii** ⇒ în afecțiuni ale căilor respiratorii; se adaugă 2 – 3 picături ulei esențial, la apa sau ceaiul fierbinte, pregătit pentru inhalatie;
- **comprese** ⇒ se prepară o soluție uleioasă cu efect antialgic, omogenizând 6 picături de ulei esențial de levănțică în 30 ml ulei de sunătoare sau ulei de măsline; compresa se aplică pe regiunea dureroasă timp de 10 minute;

- **masaj blând** ⇨ cu uleiul esențial nediluat, la nivelul scalpului, pentru întărirea firului de păr;
- **masaj blând** ⇨ la nivelul articulațiilor sau zonelor dureroase, în reumatism și contuzii, folosind soluția uleioasă menționată la comprese;
- **masaj blând** ⇨ la nivelul tâmpelilor și frunții, în migrene sau cefalee, folosind soluția uleioasă menționată la comprese;

Oțet aromatic:

Rp./

Levăntică – vârfurile florale și florile	(<i>Lavandulae summitates et flores</i>)	50 g
Mentă – frunzele	(<i>Menthae folia</i>)	10 g
Busuioc – planta	(<i>Basilici herba</i>)	30 g
Sovârv – planta	(<i>Origani herba</i>)	30 g
Cimbrisor – planta	(<i>Serpylli herba</i>)	15 g
Ienupăr – fructele	(<i>Juniperi fructus</i>)	15 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g
Soc – florile	(<i>Sambucii nigrae flores</i>)	30 g

Plantele se pun într-un borcan de 2 l. Peste plante se adaugă 1 l oțet de mere și miere și se lasă la macerat 10 zile, agitând sticla zilnic. Se strecoară, iar soluția strecurată se completează cu oțet de mere și miere, până la 1 l. Se păstrează în sticle închise la culoare și închise ermetic. Se utilizează sub formă de:

- **masaj blând** ⇨ pentru tratarea stărilor febrile, în gripă, dureri reumatice, contuzii;
- **comprese** ⇨ aplicate pe zonele dureroase.

Sub formă de **buchete de flori** sau **săculețe cu flori**, levănțica se așează în dulapurile cu haine sau între haine, pentru a le proteja împotriva moliilor.

LUCERNĂ

(*Medicago sativa* L.) Fam. Fabaceae

Denumire populară ⇒ luțernă.

Descriere ⇒ Specie erbacee, are în subteran un rizom gros, brun-negricios, lung de 20 – 80 cm. Tulpina este erectă, glabră. Frunzele sunt trifoliolate, având foliolele frunzelor inferioare lung-ovate, iar ale celor superioare, liniar-cuneate. Florile sunt albăstrii sau violet, dispuse în raceme terminale. Fructele sunt păstăi mici, învârtite în spirală, asemănătoare leguminoaselor. Înflorește în perioada mai – octombrie.

Răspândire ⇒ Lucerna este o plantă meliferă, de cultură.

Produsul vegetal folosit ⇒ părțile aeriene ale plantei – *Medicago herba*.

Recoltare ⇒ Se recoltează de-a lungul anului, în toată perioada de vegetație.

Principii active ⇒ Lucerna este, prin excelență, un veritabil panaceu, îmbinând în mod armonios calitățile de remediu cu cele de aliment. În cultura arabă, lucerna, „alfalfa”, este considerată „tatăl” tuturor alimentelor. Părțile aeriene ale plantei conțin cantități apreciabile de: clorofilă, un fitocomplex de fibre vegetale hidrosolubile și insolubile, substanțe proteice, un fitocomplex enzimatic (compus din amilază, invertază, emulsină, protează, pectinază, lipază, coagulază, peroxidază), un fitocomplex vitaminic (compus din provitamina A sau β -carotenul, vit. B, C, D, E și K), izoflavone (fitoestrogeni), alcaloizi, cumarine, un fitocomplex de săruri minerale (de K, Fe, Mn, Ca, P etc.).

Acțiune farmacologică ⇒ Prin prezența principiilor nutritive (hidrați de carbon, substanțe proteice), acompaniate de fitocomplexul de fibre vegetale și de cel enzimatic, vitaminic și mineral, lucerna interferează profund metabolismul și participă la reglarea celor trei linii metabolice: glucidică, proteică și lipidică. Prin bogăția în clorofilă și substanțe minerale, lucerna alcalinizează sângele, previne și combate osteoporoza, previne caria dentară, consolidând structura dintelui, stimulează dezvoltarea și funcția normală a țesutului conjunctiv, mărește rezistența la stres. Clorofila și fitocomplexul de fibre vegetale exercită un puternic efect hipocolesterolemiant și antiaterosclerotic, facilitând topirea plăcii ateromatoase de la nivelul peretelui arterial, redându-i, prin aceasta, suplețea și elasticitatea. Aceste calități ale peretelui arterial asigură o perfuzie sanguină adecvată, atât de necesară unei nutriții celulare adecvate. De asemenea, fibrele vegetale reglează tranzitul intestinal, combătând constipația. Prezența manganului participă, prin efectul hipoglicemiant, la reechilibrarea și recuperarea bolnavului diabetic. Prin stimularea celor patru mari porți de eliminare ale organismului (intestin, rinichi, plămân și

piele), favorizând procesul de dezintoxicare, lucerna realizează un drenaj toxic foarte eficient. În același sens de recuperare și de reglare a organismului, lucerna exercită și alte acțiuni valoroase: antihemoragică, antianemică, tonică, galactogogă, antioxidantă, antireumatică, remineralizantă.

Indicații terapeutice ⇨ arterioscleroză, boli cardiovasculare (cardiopatia ischemică, hipertensiune arterială, arteriopatie cronică obliterantă a membrelor inferioare, arteriopatie diabetică etc.), boli ale aparatului digestiv (gastrită, gastroenterocolită, ulcer gastroduodenal, colită ulcerohemoragică, boală Crohn, boală celiacă, hepatită acută și cronică, pancreatită cronică etc.), boli metabolice (obezitate, diabet zaharat, hiperlipidemie, osteoporoză, gută, cancer etc.), boli endocrine (hipo- și hipertiroidism, boală ovariană polichistică, adenom de prostată, adenom hipofizar, boala Addison etc.), menopauză, boli ale aparatului respirator (faringoamigdalită, laringită, bronșită, astm bronșic, tuse convulsivă, bronșiectazie, tuberculoză etc.), boli reumatice (artrism, reumatism), boli autoimune (poliartrită cronică evolutivă, spondilită anchilopoetică, lupus eritematos diseminat etc.), boli infectocontagioase (hepatită acută, rujeolă, scarlatină, rubeolă, varicelă, mononucleoză etc.), perioada de alăptare, anorexie, hemoragii, convalescență, complicații după radioterapie, depresie, sindromul oboselii cronice.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Suc proaspăt ⇨ 2 x 100 ml/zi, diluat 1/1 cu apă.

Infuzie ⇨ Două lingurițe pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇨ 3 x 30 picături/zi.

Pulbere ⇨ 3 x ½ linguriță/zi.

Lucernă încolțită ⇨ 3 linguri/zi, consumată ca atare sau adăugată la salate.

LUMÂNĂRICĂ

(*Verbascum phlomoides* L.) Fam. Scrophulariaceae

Denumire populară ⇨ coada-vacii, corovaiță, coada-boului, coada-lupului, lumânare, lipan, lumânarea-Domnului, ciucurică, rânzișoară.

Descriere ⇨ Lumânărica este o specie erbacee bienală, având o rădăcină pivotantă, fuziformă, groasă de 2 – 3 cm. În primul an de vegetație, apare o rozetă de frunze bazale, iar din anul al doilea de vegetație, planta dezvoltă o tulpină floriferă. Tulpina, erbaceo-lemnoasă, erectă, cilindrică, înaltă de 0,6 – 2 m, simplă sau, mai rar, ramificată, este acoperită cu un strat de peri pârloși, de culoare cenușiu-verzuie. Frunzele sunt mari, eliptice sau alungit-ovate, crenate, catifelat-păroase pe ambele fețe,

fiind acoperite cu peri gălbui și deși. Cele bazale sunt lung-pețiolate, au limbul lung de 10 – 20 cm și lat de 3 – 4 cm, iar cele tulpinale sunt din ce în ce mai mici spre vârf, scurt-pețiolate sau decurente (fără pețiol), prelungindu-se pe tulpină și înfășurând-o, ca o vagină. Florile sunt mari, galben-aurii, dispuse în raceme spiciforme terminale. Au caliciul scurt, format din cinci sepale, separate până aproape de bază, iar corola este zigomorfă, cu un diametru de 1 – 2 cm, gamopetală, cu 5 lobi, doi superiori mai mici, iar trei inferiori mai mari și 5 stamine concrescute de corolă, la nivelul de unire al lobilor. Florile au un miros slab și gustul dulceag-mucilaginos. Fructele sunt capsule ovoidale, lungi de 4 – 8 mm, acoperite cu peri deși. Înfloarește în perioada iunie – octombrie.

Răspândire ⇒ Crește pe colinele și șesurile aride, însorite, pietroase, pe câmpii nisipoase, necultivate, locuri ruderaie, cu pietrișuri, la marginea pădurilor și prin văile râurilor, de-a lungul drumurilor și căilor ferate.

Produsul vegetal folosit ⇒ florile – *Verbasci flores* și frunzele – *Verbasci folia*.

Recoltare ⇒ Deoarece nu toate florile de la o plantă se deschid în același timp, ci succesiv, începând de la baza inflorescenței spre vârf, recoltarea lor se face în aceeași ordine, treptat, pe măsură ce se deschid, numai în timpul înfloritului, în perioada iunie – octombrie. Se culeg pe timp frumos și se usucă în strat subțire, la umbră, în încăperi foarte bine aerisite sau la aer încălzit la temperatură de 35 – 40°C. Frunzele se adună în perioada mai – august și se usucă la fel ca și florile.

Principii active ⇒ mucilagii, saponine, flavonozide (hesperidozida, verbascosida), autoxantină (un pigment carotenoidic care dă florilor culoarea galbenă), zaharuri, tanin, rezine, ulei volatil.

Acțiune farmacologică ⇒ emolientă, expectorantă, antiinflamatoare, antispastică, antiasmatică, sudorifică, antihemoroidală, antipruriginoasă, ușor diuretică, vulnerară, cicatrizantă.

Indicații terapeutice ⇒ guturai, rino-faringo-amigdalită, traheită, viroze respiratorii, gripă, bronșită, astm bronșic, răgușeală, tuse rebelă, tuberculoză, gastroenterită, hemoroizi, prurit anal, panarițiu, abces, furuncule, ulcer aton, plăgi, degerături.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Se folosește ca plantă unică sau în combinație cu alte specii pectorale, cum sunt: podbalul, ungurașul, socul, cimbrisorul, teiul, plămânărica etc.

Infuzie ⇒ O linguriță plină cu flori se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Decoct ⇒ 100 g de frunze proaspete, mărunțite, se fierb 3 minute în 500 ml de lapte (preferabil de capră). Se strecoară. Această fiertură în lapte se bea în cursul zilei în caz de tuberculoză.

Uz extern

Decoct ⇒ 30 g flori și frunze, în părți egale, se fierb 3 minute în 500 ml apă. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargarisme calde** ⇒ în răgușeală, de 3 – 4 ori/zi;
- **comprese reci** ⇒ în impetigo, arsuri, ulcer aton.

Cataplasma cu frunze proaspete ⇒ Frunzele proaspete, strivite, se aplică 1 – 2 x 1/zi, sub formă de cataplasma, pe hemoroizi sau la nivelul zonelor inflamate.

Cataplasma cu frunze fierte în lapte ⇒ Frunzele se fierb 3 minute în lapte. Se recomandă să se aplice o dată/zi, sub formă de cataplasma rece, în panarițiu, furuncul, ulcer aton, hemoroizi, degerături.

Extract uleios ⇒ 50 g flori proaspete se macerează 2 săptămâni într-un vas de sticlă, cu 200 ml ulei de măsline presat la rece, agitând zilnic vasul. Se strecoară și se păstrează la rece, în sticle de culoare închisă, închise ermetic. Se utilizează sub formă de:

- **comprese** ⇒ aplicate pe hemoroizi sau la nivelul zonelor inflamate;
- **masaj** ⇒ la nivelul toracelui, în afecțiuni pulmonare;
- **instilații** ⇒ în inflamații ale urechii, se pun 2 – 3 picături de extract în urechea bolnavă.

MĂCEȘ

(*Rosa canina* L.) Fam. Rosaceae

Denumire populară ⇒ răsură, mărăcine, rug-sălbatic, rug de măceș, trandafir sălbatic, cacadăr, cocașder, rujă, sipică, scochin.

Descriere ⇒ Arbust înalt de 1 – 3 m, ghimpos, având tulpini ramificate grupate în tufe, arcuite în afară, dotate cu numeroși ghimpi puternici, aplatizați lateral și recurbați. Frunzele sunt imparipenat-compuse cu 5 – 7 foliole, ovate, mărunț-dințate, glabre pe dosul frunzei, având stipele mici la bază dispuse altern, Florile sunt pe tipul 5, de culoare roz, dispuse solitar sau grupate câte 2 – 3 la

vârful ramurilor. Pseudofructul (enduvie), rezultat din transformarea receptacolului care devine cărnos, are forme variate: globuloasă, ovoidă, elipsoidală, turtită. Acesta este lucios, de culoare roșie-portocalie, roșie-cărămizie sau roșu aprins, fără miros, cu gust plăcut, dulce-acrișor, având în interior numeroase achene triunghiulare, păroase, acoperite cu peri gălbui. Înfloarește în perioada mai – iulie.

Se cunosc mai multe specii ale genului *Rosa*, dintre care cele mai importante, cu rol medicinal, alături de *Rosa canina*, sunt: *Rosa tomentosa* Sm., *Rosa rubiginosa* L., *Rosa elliptica* Tausch., *Rosa dumalis* Bechst., *Rosa micrantha* Sm., *Rosa dumentorum* Thuill., *Rosa rugosa*, *Rosa glauca*. Studiile făcute în țara noastră, în ceea ce privește conținutul în vit. C (acid ascorbic) la diferite specii de măceș, au pus în evidență faptul că specia *Rosa pendulina*, care crește în munții Bucegi, având pseudo-fructele alungite, are cea mai mare concentrație în vit. C dintre toate speciile măceșului, putând ajunge până la 9000 mg %.

Răspândire ⇨ Specie meliferă, iubitoare de lumină, puțin pretențioasă față de sol, umiditate și temperatură, crește din zona de câmpie până în etajul montan, pe marginea drumurilor, prin pășuni, fânețe, tăieturi de păduri, rărituri de păduri, coaste pietroase. Având aceste caracteristici, este folosită în silvicultură pentru fixarea solului. De asemenea, se și cultivă cu scop ornamental, decorativ.

Produsul vegetal folosit ⇨ fructele – *Cynosbati fructus*.

Recoltare ⇨ Fructele se recoltează la maturitate, în lunile august – octombrie, când devin căărămizii. Maturizarea fructelor depinde de condițiile climaterice, cele din zona montană fiind mai târzii. Se usucă în strat subțire, în poduri acoperite cu tablă și bine ventilate.

Principii active ⇨ Măceșă este unul din fructele cele mai bogate în vit. C (acid ascorbic), componentul principal, care poate ajunge la 1000 – 9000 mg%. Alături de aceasta, mai conține terpenoide (glicozide ale acidului oleanolic, β-sitosterolului, nerol, geraniol, linalool, citronelol), un fitocomplex vitaminic alcătuit din vitamine din complexul B, A, K, E, PP, P (rutozid și hiperozidă), flavonoizi, zaharuri, acizi organici (acid malic, acid citric), pectine, lecitină, tanin, săruri minerale de Mg, K, Ca, Fe etc.

Acțiune farmacologică ⇨ tonică generală, energizantă, vitaminizantă, vasodilatatoare arterială, de scădere a permeabilității și fragilității capilare, de normalizare a circulației periferice, antiinflamatoare intestinal și renal, astringentă, antidiareică, coleretic-cologogă, vermifugă, antilitiazică, remineralizantă, sedativă. Prin bogăția în vitamină C și A, exercită o puternică acțiune antiaterosclerotică, de neutralizare a radicalilor liberi, de reglare a metabolismului glandelor endocrine, de potențare a acțiunii antivirale a interferonului, antitoxică.

Indicații terapeutice ⇨ boli cardiovasculare (arterioscleroză, cardiopatie ischemică, angor pectoris, aritmie, infarct miocardic, arteriopatie cronică obliterantă a membrelor inferioare, tulburări ale circulației periferice); boli ale veziculei biliare; hepatită cronică, ciroză hepatică, enterocolită acută și cronică, diaree, parazitoze intestinale, stări

inflamatoare ale rinichilor și căilor urinare, litiază renală, convalescență după boli infectocontagioase, consumptive, cancer, stres etc.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ Două lingurițe pline cu măceșe măcinate se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi.

Macerat ⇨ O lingură plină cu măceșe măcinate se macerează 8 – 12 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Extract apos concentrat ⇨ 4 linguri pline cu măceșe uscate se macerează 8 – 12 ore în 250 ml apă rece. Dimineața, măceșele se blenduiesc 2 minute în apa în care au stat la macerat. Se strecoară și se îndulcește extractul cu 1 – 2 lingurițe miere de albine. Se bea 2 x 1 cană/zi. Este un excelent tonic, revigorant, antioxidant, antiaterosclerotic, antibacterian, antiviral, antigripal, remineralizant, antitumoral etc., valoros, atât în profilaxia, cât și în terapia bolilor.

Tonic cardiac și antiaterosclerotic

Rp./

Măceșe – fructele măcinate	(<i>Cynosbati fructus</i>)	3 lingurițe
Păducel – fructele măcinate	(<i>Crataegi fructus</i>)	3 lingurițe

Se macerează amestecul 8 – 12 ore, în 300 ml apă rece. Se strecoară. Se bea cu înghițituri rare.

Sirop natural antibronșitic ⇨ 500 g măceșe măcinate se macerează 8 – 12 ore în 1000 ml apă rece. Se strecoară. Se adaugă 100 g miere naturală și 100 ml sirop natural de muguri de brad. Se păstrează la frigider, în sticle închise. Se bea 3 x 20 ml/zi, diluat în 250 ml apă caldă sau în ceai, în boli ale căilor respiratorii (amigdalită, faringită, traheită, bronșită, gripă, tuse convulsivă etc.).

Gem de măceșe.

MĂCRIȘUL IEPURELUI

(*Oxalis acetosella* L.) Fam. Oxalidaceae

Denumire populară ⇨ măcriș de pădure, măcriș iepuresc, măcriș trifoios, măcrișul caprei de pădure, măcrișor, pita-cucului, clopoței-fermeceți, trifoi-acru, trifoi-măcriș.

Descriere ⇨ Este o plantă erbacee, perenă, care dezvoltă în pământ un rizom târător, ramificat, cu numeroase rădăcini adventive. Tulpina este scapiformă, înaltă

de 10 – 15 cm. Frunzele sunt dispuse bazal, lung-pețiolate și trifoliolate. Au un gust plăcut, acrișor. Prin atingerea sau lovirea lor, la baza foliolelor, frunzele se manifestă prin seismonastii, adică îndoirea acestora de-a lungul nervurii mediane și aplecarea lor, fenomen întâlnit și la *Mimosa pudica*. Florile sunt de culoare purpuriu-liliachie, mai rar albe sau albastrii. Caliciul este dialisepal, iar corola dialipetală, pe tipul 5. Androceul este alcătuit din 10 stamine diciclice, iar gineceul cu 5 stiluri filiforme, fiecare terminat cu câte un stigmat globulos. Înflorește în perioada aprilie – mai.

Răspândire ⇨ Planta este răspândită în etajul subalpin și alpin, prin păduri de foioase, de conifere, prin fâgete.

Produsul vegetal folosit ⇨ părțile aeriene ale plantei – *Oxalidis folia*.

Recoltare ⇨ Planta se recoltează de-a lungul perioadei de vegetație.

Principii active ⇨ acid oxalic (dă gustul acrișor plantei), oxalat acid de potasiu, vit. C, mucilagii, pectine, enzime.

Acțiune farmacologică ⇨ În medicina tradițională planta este folosită ca antiscorbutică, astringentă, antidiareică, antitoxică, diuretică.

Indicații terapeutice ⇨ scorbut, diaree, boli hepatice, intoxicații cu arsen și mercur, boală Parkinson.

N.B. ⇨ Consumat excesiv produce greață și vomă, scăderea calcemiei și a timpului de coagulare. Acidul oxalic se combină cu calciul din organism, putând favoriza declanșarea de hemoragii.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

În scop alimentar, frunzele se folosesc pentru acirea salatelor. Se pot conserva pentru iarnă. Folosite proaspete, potolesc setea.

Infuzie ⇨ O lingură plină cu frunze proaspete se infuzează ½ minut în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 1 – 2 x 1 cană/zi.

Suc proaspăt ⇨ Frunzele se spală și se pun în extractorul de sucuri. În medicina tradițională, se folosește în boala Parkinson, administrându-se 1 – 2 lingurițe suc proaspăt/zi, diluat într-o cană cu ceai de coada-șoricelului. Extern, se utilizează sub formă de *masaje blânde* la nivelul coloanei vertebrale.

N.B. ⇨ A se evita sau a se utiliza cu prudență la pacienții cu litiază renală oxalică.

MĂRUL LUPULUI

(*Aristolochia clematitis*) Fam. Aristolochiaceae

Denumire populară ⇨ cucurbețică, remf, boășele-popii, desagii-popii, clocotici, fasola-cioarei, fasolică, floarea-lupului, lepădătoare, măr-lupesc, piperul-lupului, puturoasă.

Descriere ⇨ Specie erbacee, perenă, are în subteran un rizom cilindric, gros de 1 – 1,5 cm, repent, ramificat, de culoare galben-brună. Tulpina aeriană este simplă, erectă, înaltă de 50 – 100 cm, glabră, de culoare galben-verzuie, cu noduri, la nivelul cărora, schimbându-și direcția, dă impresia de „tulpină în zig-zag”. Frunzele, dispuse altern, cu limbul ovat-triunghiular, cu baza cordată și vârful rotunjit, de culoare verde mai închis pe partea superioară și verde pal pe cea inferioară, sunt pielose și lung-pețiolate. Florile, hermafrodite, sunt galbene, tubuloase, zigomorfe, dispuse în grupuri de câte 3 – 5 la axila frunzelor, au periantul tubulos, de culoare galben-palidă, umflat ca un balon la bază, iar la vârf prelungindu-se cu o ligulă. Pe peretele intern al tubului perigonal, sunt dispuși peri îndreptați cu vârful în jos. Această structurare a periantului blochează ieșirea insectelor pătrunse în floare, ținându-le în captivitate pentru a realiza polenizarea. Fructul este o capsulă globuloasă, galben-verzuie, pendent, cu diametrul de 3 – 4 cm, care se deschide prin 6 valve. Semințele sunt turtite, triunghiulare, de culoare castanie, spongioase la exterior. Înfloarește în perioada mai – iunie. Planta emană un miros neplăcut, caracteristic.

Răspândire ⇨ Plantă de floră spontană, crește prin vii și livezi, pe câmpurile cultivate, pe marginea drumurilor, la marginea pădurilor, prin crânguri, pe marginea căilor ferate, în regiunea de câmpie și de deal.

Produsul vegetal folosit ⇨ părțile aeriene ale plantei, semințele și rădăcina – *Aristolochiae herba, semen, rhizoma et radix*.

Recoltare ⇨ Părțile aeriene se recoltează în perioada floriferă, mai-iunie, semințele după maturarea fructelor, iar rizomul toamna, după sfârșitul perioadei de vegetație.

Principiile active ⇨ acizi aristolochici, cu nucleu fenantrenic, ulei volatil, alcaloizi (magnoflorină, aristolochină), taninuri, principii amare, flavone (galben de *Aristolochia*, un compus colorat, rezultat prin extracție), alantoină, sitosterine, dioxifenilalanină, rezine, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ Prezența acidului aristolochic, activ și în diluție foarte înaltă, de 1:100 000, interferează activitatea sistemul imunitar al organismului, stimulând funcțiile celulelor fagocitare, măbind rezistența fagocitară a leucocitelor și determinând o creștere a indicelui fagocitar, reechilibrează și stimulează activitatea citotoxică a celulelor imune, normalizând limbajul, cooperările celulare și mecanismele de control ale răspunsului imun. Acest complex având un profund

impact asupra compartimentului imunitar al organismului explică acțiunea antiseptică, antiinflamatoare, antibacteriană, antibiotică, antiinfecțioasă, antitumorală a plantei. Prin această acțiune, planta compensează și reabilitează funcția fagocitară diminuată a leucocitelor, care apare în bolile cronice consumptive (tuberculoză, cancer, SIDA etc.) sau după terapia cu antibiotice, cortizon, citostatice și radioterapie. În doze mari, acidul aristolochic devine foarte toxic și iritant. De asemenea, planta exercită o acțiune purgativă violentă, diaforetică, emenagogă, abortivă, vulnerară, cicatrizantă (prin stimularea procesului de granulație și epitelizare, la nivelul plăgilor).

Indicații terapeutice ⇒ Deși face parte din grupul plantelor cu toxicitate mare, fiind puțin utilizată în cură internă la noi în țară, mădul-lupului este o specie cu proprietăți terapeutice deosebite și este valorificată de medicina etnoiatică, având, în terapie, o istorie de mii de ani. Indigenii americani atribuiu plantei proprietăți de antidot împotriva mușcăturilor de șerpi veninoși și o foloseau pentru efectul antialgic, în gastralgii, odontalgii, febră. De asemenea, este utilizată și în cură internă în medicina etnoiatică germană. Personal, fără să sufăr de vreo boală, am folosit planta sub formă de ceai (2 x ½ cană/zi), în cură internă, timp de 4 luni, în doză de 10 mg la 250 ml apă clocotită, infuzie 3 minute, fără să existe niciun efect advers. De asemenea, am administrat planta, în același mod, copiilor și soției pentru infecții respiratorii, iar mamei mele pentru infecții urinare. În ambele afecțiuni rezultatele au fost benefice. Cunoscoam pacienți care au folosit planta în cură internă, pentru cancer și diverse infecții, cu rezultate foarte bune.

Se recomandă în boli care evoluează cu deficit imun, cu diverse exprimări clinice, urmărindu-se stimularea capacității de apărare nespecifică: inflamații și infecții cronice ale orofaringelui (abcese dentare, faringoamigdalită, abces amigdalian, laringită, bronșită, astm bronșic, bronșiectazie, abces pulmonar), sinuzită, osteomielită, cancer, infecții vaginale, leucoree, plăgi purulente, fisuri și fistule anale și perianale, complicații chirurgicale septice. De asemenea, se indică, sub formă de spălături, în ulcer varicos, escare de decubit etc.

Contraindicații ⇒ Nu se administrează la gravide!

N.B. ⇒ Se administrează strict la recomandarea și sub supravegherea riguroasă a medicului curant!

Mod de preparare și administrare

Uz extern

Infuzie concentrată ⇒ O linguriță plină de plantă se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ în afecțiuni inflamatoare, abcese, ulceratii sau cancere la nivelul orofaringelui;
- **spălături vaginale** ⇨ în leucoree, cervicită, cancer uterin sau cancer de col uterin;
- **clismă** ⇨ pentru cancer de colon, hemoroizi, fisuri și fistule anale și perianale;
- **spălături ale plăgilor**;
- **comprese** ⇨ aplicate la nivelul hemoroizilor sau la nivelul plăgilor purulente.

MENTĂ

[*Mentha x piperita* (L.) Huds.] Fam. Labiatae

Denumire populară ⇨ camfor, diană, ghiazmă, iasmă, mintă, mintă neagră.

Descriere ⇨ Specie erbacee, perenă, dezvoltă subteran un rizom orizontal, lignificat, situat la mică adâncime. De la nivelul rizomului, se desprind numeroase rădăcini adventive, fibroase și stoloni subterani. Tulpina aeriană este erectă, înaltă de 30 – 100 cm, ramificată arborescent încă de la bază. Este glabră, patru-muchiă, cu muchii pubescente, de culoare verde-închis, roșiatic-violacee sau brun-violacee. Frunzele, opuse, scurt-pețiolate, au limbul ovat-lanceolat, ascuțit la vârf, cu marginea serată, cu fața superioară netedă, iar cea inferioară cu nervuri proeminente. Florile, de culoare roz-violacee, sunt grupate sub formă de cime la subsuoara frunzelor superioare. Cimele, la rândul lor, se organizează sub forma unei inflorescențe spiciforme, conică, alungită, lungă de 5 – 10 cm. Fructele sunt nucule ovoidale, foarte mici, lucioase, de culoare brună, grupate câte 4 și acoperite de caliciul persistent. Înfloarește în perioada iunie – septembrie. Planta are un miros fin, pătrunzător, caracteristic, iar gustul este puternic aromat, specific, lăsând în cavitatea bucală senzația de rece.

Răspândire ⇨ Specie meliferă, menta este o plantă de cultură. În România, regiuni propice culturii acestei plante sunt Câmpia Timișului, Olteniei, Bărăganului și zona Dobrogei.

Produsul vegetal folosit ⇨ frunzele – *Menthae piperitae folia*; părțile aeriene ale plantei – *Menthae piperitae herba*.

Recoltare ⇨ Frunzele se colectează pe măsură ce ajung la maturitate (când au dimensiunea de 5 – 6 cm lungime). Dacă se urmărește obținerea industrială a uleiului de mentă, se recoltează părțile aeriene în perioada floriferă, iunie – septembrie.

Principii active ⇨ ulei esențial 0,2 – 1,5% (mentol, mentonă, izomentol, izomentonă, mentofuran, pulegonă, carvonă, limonenă, cineol, sesquiterpene), hidrocarburi terpenice (sabinenă, limonenă, pinenă, terpinenă, felandrenă, camfenă etc.); flavonoide (glicozide ale apigeninei, mentozidei, luteolinei, diosmetinei, rutină, hesperidină, cinarozidă etc.); triterpene (squalenă, sitosterol, acid ursolic etc.); acizi fenolici (acidul cafeic, clorogenic, rozmarinic, cumaric, ferulic etc.); glucide (glucoză, galactoză, fructoză, zaharoză, ramnoză, rafinoză, stachioză etc.); carotenoide (rodoxantină, criptoxantină etc.); taninuri; enzime (catalază, peroxidază, polifenoloxidază); acid nicotinic, vit. C, D; săruri minerale de Ca, Mg, Fe, K, Na, P, Zn, Mn, B etc.

Acțiune farmacologică ⇨ antispastică pe musculatura netedă a tubului digestiv (uleiul volatil și flavonoidele reduc tonusul sfincterului esofagian prin blocarea influxului de calciu în celula musculară netedă, permițând eliminarea aerului), antiulceroasă, stomahică, coleretic – colagogă (acizii fenolici), antiacidă, carminativă (ulei volatil), antifermentativă, antidiareică (taninuri), antiemetică (mentolul determină o ușoară anestezie a mucoasei gastrice), vasodilatatoare periferică, antiinflamatoare, antiseptică (mentol), antibacteriană (*Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Bacillus anthracis*), antifungică (*Candida albicans*), antivirală (virusurile *Herpes simplex*, gripal și rujeolic), analgezică, de inhibare a colinesterazei serice, diuretică, sedativă, relaxantă și tonică a sistemului nervos, excitantă asupra terminațiilor nervoase senzitive pentru frig (uleiul volatil aplicat tegumentar sau pe mucoase), anestezică, în aplicațiile pe papilele gustative.

Indicații terapeutice ⇨ gastrită, gastroenterită, inapetență, hepatită cronică, dischinezie biliară, colecistopatii, litiază biliară, pancreatită cronică, greață, vărsături, enterocolită, sindrom de colon iritabil, colită de fermentație, boala Crohn, colită ulceroasă, diaree, constipație, meteorism abdominal, flatulență, fatigabilitate, anxietate, depresie, cefalee, stări migrenoase.

N.B. ⇨ A se evita abuzul de ceai de mentă, pentru că poate da intoxicații.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ 1 – 2 lingurițe pline cu plantă mărunțită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Rp. 1/

Mentă – frunzele	(<i>Menthae folia</i>)	30 g
Busuioc – planta	(<i>Basilici herba</i>)	20 g
Angelica – rădăcina	(<i>Angelicae radix</i>)	20 g
Geșiană – rizomul și rădăcina	(<i>Gentianae rhizoma et radix</i>)	5 g
Obligeană – rizomul	(<i>Calami rhizoma</i>)	20 g
Țintaură – planta	(<i>Centaurii herba</i>)	15 g
Pelin – planta	(<i>Absinthii herba</i>)	15 g

Se macerează 1 linguriță plină din amestec în 250 ml apă rece, 8 – 12 ore. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi ca eupeptic, coleretic – colagog, antiparazitar.

Rp. 2/

Mentă – frunzele	(<i>Menthae folia</i>)	40 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g
Rozmarin – frunzele	(<i>Rosmarini folia</i>)	20 g
Turiță mare – planta	(<i>Agrimoniae herba</i>)	30 g
Cimbrișor – planta	(<i>Serpilly herba</i>)	30 g
Unguraș – planta	(<i>Marrubii herba</i>)	30 g
Zmeur – frunzele	(<i>Rubi ideaei folia</i>)	30 g
Lemn dulce – rizomul și rădăcina	(<i>Liquiritiae rhizoma et radix</i>)	20 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi, în sindrom de colon iritabil, în dispepsii, ca antiseptic, antiinflamator digestiv și coleretic – colagog.

Tinctură ⇨ 3 x 30 picături/zi.

Ulei de mentă ⇨ 3 x 2 – 3 picături/zi, diluate într-o linguriță de miere sau apă.

Pulbere ⇨ 3 x ½ linguriță/zi.

Uz extern

Inhalație ⇨ Se adaugă 4 linguri pline cu mentă mărunțită la 1 l apă clocotită. Se practică 1 – 2 inhalații/zi, în afecțiuni inflamatoare ale arborelui respirator (guturai, rinofaringită, faringoamigdalită, laringită, traheită, bronșită), sinuzită. În loc de plantă, se pot adăuga 5 picături de ulei de mentă.

Ulei esențial de mentă (*Aetheroleum Menthae*) ⇨ Se amestecă uleiul de mentă cu ulei de măsline sau de sunătoare, în proporție de 1 la 9 (1 picătură ulei de mentă, cu 9 picături de ulei de măsline sau de sunătoare). Se utilizează sub formă de:

- **instilații** ⇨ 1 – 2 x 3 picături/zi din amestec, în conductul auditiv al urechii inflamate;
- **masaj blând** ⇨ la nivelul regiunii sau articulației dureroase, în reumatism, fibromialgie, gută, entorse, luxații, paralizii, la nivelul coloanei vertebrale, la pacienții suferinzi de scleroză multiplă sau de diverse nevralgii.

Soluție febrifugă ⇨ Se omogenizează 2 ml (40 picături) ulei esențial de mentă în 50 ml alcool de 40° sau spirt medicinal. Se practică **masajul general, blând**, la pacientul febril, de 2 – 3 ori/zi.

Frunzele proaspete ⇨ se strivesc pe o planșetă, iar apoi se aplică la nivelul plăgilor, tumorilor ulcerate, ulcerului varicos, înțepăturilor de insecte.

MERIȘOR

(*Vaccinium vitis idaea* L.) Fam. Ericaceae

Denumire populară ⇨ afin roșu, bujor, coacăz de munte, smârdar.

Descriere ⇨ Arbust tufos, merișorul are tulpina erectă, cilindrică, cu ramificații cenușiu-pubescente, înaltă de 5 – 30 cm. Frunzele, dispuse altern, scurt pețiolate, au limbul eliptic, de culoare verde-lucitoare, cu aspect cerat pe fața superioară și palid – verzui, cu puncte mici, brun-verzui, pe fața inferioară, cu vârful rotunjit sau emarginat, răsucit pe margini. Florile, de culoare alb – roz, sunt campanulate, pe tipul 5, cu sepalele și petalele unite, dispuse în raceme terminale, alcătuite din 3 – 6 flori, aplecate în formă de clopoței. Fructele sunt bace sferice, la început de culoare albă, apoi roșii, de mărime asemănătoare afinelor. Conțin numeroase semințe de formă semilunară. Înflorește în perioada mai – iunie.

Răspândire ⇨ Arbust de mare altitudine, merișorul are limita inferioară de răspândire mai ridicată decât a afinului (1300 – 1400 m). Preferă pajiștile alpine sau luminișurile, mai rar zonele umbrite.

Produsul vegetal folosit ⇨ frunzele și fructele – *Vitis idaeae folia et fructus*

Recoltare ⇨ Frunzele se recoltează în perioada septembrie – octombrie, când au cea mai mare concentrație în principii active. Fructele se culeg toamna, la maturitate.

Principii active din:

- **Frunze** ⇨ s-a identificat un fitocomplex compus din: hidrochinonă liberă, glicozide ale hidrochinonei (arbutozidă), derivați de metilare ai hidrochinonei (metil-arbutozidă), derivați flavonici (leucoantociani), flavonoli glicozidici (cianidină, leucocianidină, cvercitol), derivați fenilpropanolici, taninuri (galic și elagic), acizi organici (chinic, ursolic), glucide, ceară, săruri minerale de Mg, Na, K, Ca, vit. C etc.
- **Fructele** ⇨ conțin: flavonoide, taninuri, glucide, acizi liberi, vit. C, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ Prin fitocomplexul pe care-l conține, merișorul este o plantă cu excelente veleități terapeutice în afecțiunile inflamatoare și bacteriene ale tractului urinar. Astfel, arbutozida și metilarbutozida sunt hidrolizate, la nivelul căilor urinare, în hidrochinonă, care se elimină rapid prin urină, colorând-o în verde și conferind plantei proprietăți antiseptice, antiinflamatoare și antibacteriene. Această acțiune dezinfectantă și antibacteriană a hidrochinonei și metilhidrochinonei, la nivelul căilor urinare, este asigurată în condițiile unei urini alcaline (un pH = 6 – 8). De aceea, în terapia afecțiunilor inflamatoare și bacteriene ale tractului urinar, dieta vegană (fără produse de origine animală), crudivoră sau predominant crudivoră, asigurând un mediu alcalin al urinei, reprezintă, alături de fitoterapie, un remediu care facilitează o recuperare rapidă. Întrucât diabetul zaharat este o afecțiune care asociază frecvent, în evoluție, infecții urinare, frunzele de merișor și merișoarele reprezintă excelente remedii naturale ale Creației, eficiente atât în profilaxia, cât și în terapia infecțiilor urinare, în general, și a celor care acompaniază diabetul zaharat, în special. Alături de arbutozidă și metilarbutozidă, taninurile participă sinergic, potențând acțiunea antiseptică, astringentă și antibacteriană a plantei, demonstrând, încă o dată, valoarea terapeutică a fitocomplexului natural, administrat ca un tot unitar, față de administrarea fracțiunilor izolate din plantă. Alte acțiuni farmacologice ale merișorului, pe lângă cele menționate, sunt: diuretică, antireumatică, antigutoasă, antidiareică, antilitiazică, hemostatică.

Indicații terapeutice ⇨ inflamații ale orofaringelui, diabet zaharat, cistită, pielită, infecții urinare, litiază renală, reumatism, gută, epistaxis, hemoptizii, diaree, dizenterie, hemoroizi, fisuri și fistule perianale, ulcer varicos, eczemă, dermatoze, urticarie, prurit vaginal, leucoree, plăgi.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ O linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană pe zi.

Rp./

Merișor – frunzele	(<i>Vitis idaeae folia</i>)	30 g
Afin – frunzele	(<i>Myrtilli folia</i>)	30 g
Splinuță – vârfurile florale	(<i>Solidaginis summitates</i>)	30 g
Pir – rizomul	(<i>Graminis rhizoma</i>)	50 g
Ghimpe – planta	(<i>Xantii spinosum herba</i>)	40 g
Iarba neagră – planta	(<i>Calunae herba</i>)	30 g
Pufuliță cu flori mici – planta	(<i>Epilobi parviflori herba</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană pe zi, în cistite, pielonefrite etc.

Tinctură ⇨ 3 x 30 – 60 picături/zi.

Pulbere ⇨ 3 x ½ linguriță/zi.

Pentru a evita iritația mucoasei gastrice, datorită taninurilor, frunzele de merișor se administrează ca plantă unică, în cure scurte, de 10 – 14 zile, alternând cu pauze de 2 săptămâni între cure sau cu administrarea altor remedii fitoterapice, cu proprietăți drenoare (vezi coada calului, coada șoricelului, mătase de porumb, splinuță, iarba neagră sau Rp-uri, având în combinație aceste plante).

Extractul apos din fructe de merișor (merișoare) ⇨ Se bea 1 – 2 x 1 cană/zi, în cure de 2 – 3 săptămâni. Într-un vas de sticlă (un borcan de 5 – 10 l) se pun merișoare până la jumătatea vasului, peste care se adaugă apă rece până la umplere. Se acoperă vasul cu un capac. Se lasă să macereze 10 – 14 zile, după care se poate utiliza extractul. De fiecare dată când se ia o anumită cantitate de extract apos din borcan, de ex. 2 căni, se completează extractul din borcan cu aceeași cantitate de apă, deci se adaugă în borcan 2 căni de apă rece. Se practică această completare cu apă a extractului din borcan, până când merișoarele, de culoare roșu-rozacee la început, devin albe. Merișoarele din borcan se pot folosi și ca adaus nutritiv, de ex. în combinație cu cereale sau fulgi de cereale (müsli).

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 5 lingurițe pline cu plantă se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ în afecțiuni inflamatoare, ulceratii, hemoragii sau cancere, la nivelul orofaringelui;
- **meșe** ⇨ la nivelul foselor nazale (în epistaxis);
- **spălături vaginale** ⇨ în leucoree;
- **clismă** ⇨ pentru hemoroizi și fisuri anale;
- **comprese** ⇨ aplicate la nivelul hemoroizilor sau la nivelul plăgilor sângerânde.

MESTEACĂN ALB

(*Betula pubescens* Ehrh.) Fam. Betulaceae

Denumire populară ⇨ mestecăn

Descriere ⇨ Mesteacănul este un arbore longeviv (aproximativ 100 de ani), din clasa foioaselor, cu rădăcină puternică și coroană bogată, afânată și luminoasă. Tulpina, erectă, zveltă, crește până la 20 – 30 m înălțime. Scoarța este albă, netedă și se decolează circular, ca un papirus. Tulpina se ramifică în ramuri groase, ascendente, glabre și numeroase rămurele subțiri, flexibile, brun-roșcate, cu glande izolate (verucozități pe suprafață). Mugurii sunt ovoid-conici, alipiți de axă, de culoare brun-cenușie, având 2 – 4 solzi vâscoși. Frunzele, romboidale sau ovat-triunghiulare, cu margine dublu-dințată, cu vârful acuminat, sunt glabre, lungi de 4 – 8 cm și late de 2 – 4 cm, de culoare verde-închis pe fața superioară și verde deschis pe fața inferioară, având un pețiol de 2 – 3 cm. Au un miros caracteristic și un gust ușor amarui. Florile sunt unisexuat-monoice, grupate sub formă de amentii. Amentii masculi se formează vara, la vârful ramurilor tinere, iar cei femeli se formează în primăvara următoare, odată cu înfrunzirea, având aspectul unor conulețe. Fructele sunt samare, cu două aripioare foarte mici.

Răspândire ⇨ Crește spontan, formând păduri întinse, din zona deluroasă, până în etajul montan, la 1400 – 1500 m sau răspândit prin păduri de conifere și foioase, locuri umede, în zone deluroase și muntoase.

Produsul vegetal folosit ⇨ mugurii, frunzele, scoarța, suc presat din frunze și seva – *Betulae gemmae, folia, succus et cortex*.

Recoltare ⇨ Mugurii se recoltează prin strujire, de pe ramurile tinere, în martie, înainte de a începe perioada de vegetație; frunzele tinere, lipicioase, se adună în perioada mai – iunie, prin strujirea ramurilor; seva se colectează primăvara devreme, făcându-se incizii superficiale în ramurile tinere și în tulpină, unde se pun jgheaburi sau cepuri pentru colectare; suc de presare se extrage prin presarea frunzelor proaspete; scoarța se recoltează în perioada martie – aprilie și numai de pe ramurile tinere.

Principii active din:

- **frunze** ⇨ flavonol glicozide (hiperozide – hiperină, quercetină, 3 – galactozide, ramnozide, quercitrine, isoquercitrine, ramnozide, rutină etc.), flavonoide (hiperozidă, digalactozida miricetolului), substanțe fenolice non-flavonoide (dihidroxihipofenone, care sunt în concentrație mai mare la specia *B. Pendula* Roth., în timp ce acidul clorogenic se găsește în concentrație mai mare la specia *B. Pubescens* Ehrh.), saponine; taninurile hidrolizabile (galotanini și elagitaniini) sunt substanțe fenolice care se găsesc, predominant, în frunzele tinere, în timp ce taninurile

condensate (proantocianidine – în principal oligomeri și polimeri ai delfinidinei) se găsesc predominant în frunzele mature; terpene (damaran triterpene, sesquiterpene), β -sitosterol, citrostadienol, ulei volatil, potasiu și sodiu (în proporție de 200:1 în frunze și 170:1 în decoctul de frunze), rezine, glucide, vit. C, săruri minerale.

- **scoarță** $\Rightarrow$ fenoli glucozidici (betulozid), gaulterină (glucozida salicilatului de metil). Uleiul volatil obținut din scoarță este foarte concentrat în salicilat de metil. Numele de gaulterină vine de la *Gaultheria procubens*, din care s-a obținut altădată salicilatul de metil (esența de Wintergreen);
- **sevă** $\Rightarrow$ glucoză, derivați terpenoidici, vit. C, săruri minerale.

Acțiune farmacologică $\Rightarrow$ diuretică (determinată de substanțele flavonoide, în principal quercetină, și de K), sudorifică, uricozurică, antigutoasă, antireumatismală, antialgică, antiulceroasă, coleretic-colagogă, antiinflamatoare, hipocolesterolemiantă, hipotensoare, antibiotică, bacteriostatică, vulnerară, cicatrizantă.

Indicații terapeutice $\Rightarrow$ edeme cardiorenale, hipertensiune arterială, dislipidemie, gută, reumatism, artrism, dischinezie biliară, litiază renală și vezicală, colică nefretică, infecții urinare, cistită cronică, infecții cu *E.coli*, *Stafilococ aureu*, dermatite, celulită, plăgi.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie $\Rightarrow$ 1 linguriță plină cu frunze mărunțite sau cu mugurii frunzelor, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi.

Decoct $\Rightarrow$ 1 linguriță plină cu scoarță (pulbere), se fierbe 3 minute în 250 ml apă, apoi se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se beau 2 – 3 x 1 cană/zi.

Seva de mesteacăn (vezi cap. „Noțiuni practice importante”).

Tinctură $\Rightarrow$ 3 x 20 – 40 picături/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată $\Rightarrow$ 8 linguri pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute într-un litru de apă clocotită. Se utilizează sub formă de:

- **spălătură** $\Rightarrow$ la nivelul plăgilor;
- **comprese** $\Rightarrow$ aplicate pe zonele cu dermatită sau celulită.

Scoarța proaspătă $\Rightarrow$ se aplică cu scop antialgic, pe articulațiile dureroase, fața internă, umedă a scoarței, venind în contact direct cu pielea.

Sucul proaspăt din frunze $\Rightarrow$ se utilizează pentru prepararea loțiunii de păr, care acționează ca tonic al rădăcinii firului de păr.

MORCOV SĂLBATIC

(*Daucus carota* L.) Fam. Umbelliferae

Denumire populară ⇒ rușinea-fetei, rădăcină dulce, murcoi.

Descriere ⇒ Planta prezintă subteran o rădăcină pivotantă, lignificată, de culoare alb-cenușie, cu miros de morcov. Tulpina este erectă, înaltă de 0,5 – 2 m, fistuloasă, de obicei ramificată, pubescentă, cu peri fini și deși, prezenți și la nivelul frunzelor. Frunzele sunt penat-compuse, pețiolate, cu limbul de 2 – 3 ori penat-partit, cu lobi lanceolați, asemănătoare morcovului de cultură. Florile sunt mici, grupate în umbele compuse. Umbela compusă este de culoare alb-mată sau roz-pal înainte de a se deschide, devenind de culoare alb-strălucitoare și formă rotundă atunci când se deschide, măsurând în acest stadiu 3 – 6 cm în diametru; este centrată de o floare mică, de culoare roșie-violacee negricioasă, iar la bază prezintă un feston de bractee verzi. În perioada de formare a semințelor umbela se strânge, devenind concavă, cu concavitatea în sus, asemănătoare unui cuib de pasăre. Fructul este o dicariopsă elipsoidală sau ovoidală, prezentând ghimpi lungi. Înfloarește în perioada iunie – septembrie.

Morcovul sălbatic poate fi confundat cu cucuta (*Conium maculatum* L. Fam. Umbelliferae), plantă foarte otrăvitoare, ale cărei semințe au fost consacrate ca otravă folosită pentru îndepărtarea adversarilor, în Grecia Antică (6 – 8 g de frunze verzi pot cauza accidente mortale). Celebrul Socrate s-a sinucis consumând fiertură din semințe de cucută. Specie erbacee, răspândită prin locuri necultivate, ruderală, pe lângă garduri și ruini, cucuta are o tulpină erectă, cilindrică, înaltă de 0,5 – 2,5 m, fistuloasă, fin striată, albăstruie, uneori brun-roșiatic pătată, ramificată. Frunzele sunt 2 – 3 penat-sectate, cu segmentele penat-fidate. Inflorescența este dispusă sub formă de umbelă compusă, care, spre deosebire de morcovul sălbatic, este mai răsfirată. Fructul este o cariopsă ovoidală, comprimată pe fața comisurală, având cele două mericarpe componente nedespărțite. Recunoașterea elementelor descriptive ale fructului este importantă deoarece, uneori, datorită unei recoltări necorespunzătoare, impurifică recolta semințelor de anason. La fructul de anason, cele două mericarpe componente sunt despartite. Spre deosebire de sămânța de anason, cariopsa cucutei prezintă 5 coaste puternic proeminente, ondulate, crenelate și aripate, de culoare alb-gălbui, pe fond verzui, glabre. Planta, în întregime, emană un miros respingător, de șoareci. Toate segmentele componente ale plantei sunt toxice, conținând alcaloizi, derivați ai piperidinei, sub formă de săruri ale acidului malic și cafeic. Principalul alcaloid identificat este coniina. Acest alcaloid este un depresor respirator, care inițial stimulează, iar apoi, inhibând transmisia neuro-musculară, generează paralizia. Tabloul clinic al intoxicației cu cucută este marcat de excitație psihică, cefalgii, amețeli, paloare, asociate de vărsături, diaree, dureri precordiale, dilatarea pupilelor, tulburări de vedere, în condițiile în care pacientul este în permanență conștient. Dacă nu se intervine în timp util, intoxicația evoluează spre paraplegie, blocaj respirator, datorită paraliziei

diafragmei și în final, exitus, prin asfixie. Empiric, planta a fost utilizată în trecut ca sedativ și calmant al nevralgiilor.

Răspândire ⇨ Plantă de floră spontană, morcovul sălbatic este răspândit din zona de câmpie, până în etajul montan. Crește prin fânețe, pe coaste însorite, prin poieni.

Produsul vegetal folosit ⇨ planta aeriană – *Daucus herba*.

Recoltare ⇨ de-a lungul perioadei vegetative.

Principii active ⇨ clorofilă, acid cafeic, acid ferulic, ulei volatil, pigmenți porfirinici, flavonoizi, glicozizi, oligoelemente: Na, Mg, Ca, S, Fe, Zn, Mn, Si, Ni, I, As, F, Co, Sr etc.

Acțiune farmacologică ⇨ Medicina populară îi atribuie proprietăți antitumorale, în aplicații externe, în combinație cu bozul și tătăneasa.

Indicații terapeutice ⇨ cancer, noduli tumorali, mastoză fibrochistică.

Mod de preparare și administrare

Uz extern

Cataplasma ⇨ părțile aeriene ale plantei se utilizează în aplicații locale, în amestec cu bozul și tătăneasa (vezi planta „Tătăneasă”).

MUR

(*Rubus fruticosus* L.) Fam. Rosaceae

Denumire populară ⇨ rug-de-mure, amură, mur negru, murar, rug, rug de pădure, ruj, mur de pădure, mur de zăvoaie.

Descriere ⇨ Murul este un arbust viguros, având o rădăcină profundă, care se întinde pe o suprafață mare în sol, în jurul plantei. Din rădăcină se dezvoltă mai mulți lăstari erecți sau curbați, lungi de 1 – 3 m, muchiați, având ghimpi puternici, drepi sau recurbați în formă de gheară. Frunzele sunt imparipenat compuse, cu 3 – 7 foliole inegale, cu marginea dințată, cu dinți neregulați, având peri rigizi pe fața superioară și moi pe fața inferioară, dispuși pe nervura principală și pe ramificațiile acesteia. Pe petiolul frunzelor sunt dispuși ghimpi recurbați. Florile sunt albe sau roze, dispuse în raceme corimbiforme, cu petale obovale, având staminele mai scurte sau egale cu stilul. Înfloresc în perioada iunie – iulie. Fructele

sunt polidrupe, alcătuite din boabe (bace) cărnoase, negre, reunite mai multe pe un receptacul comun. Sunt plăcute la gust, dulci-acrișoare.

Răspândire ⇨ Planta este comună, întâlnită de la câmpie, până în etajul montan, prin poieni, pe coastele dealurilor, la marginea pădurilor, în tăieturi de pădure, de-a lungul pâraielor, preferând luminozitatea directă și soluri nisipos-argiloase, cu umiditate medie.

Produsul vegetal folosit ⇨ rădăcinile, mugurii, frunzele și fructele – *Rubi radix, fruticosi, gemmae, folia et fructus*.

Recoltare ⇨ Rădăcinile se recoltează primăvara și toamna; mugurii se culeg primăvara înainte de a se deschide; frunzele se adună în perioada mai – iunie. Fructele se culeg la maturitate, când sunt coapte (negre).

Principii active din:

- **frunze** ⇨ flavonoide, tanin, acizi organici (galic, malic, succinic, oxalic), vit. C, săruri minerale.
- **fructe** ⇨ antocianidine, zaharuri, grăsimi, proteine, acizi grași, vit. C, A, substanțe minerale (Na, K, Ca etc.).

Acțiune farmacologică ⇨ stomahică, antiseptică, antiinflamatoare, spasmolitică, astringentă, hemostatică, antidiareică, diuretică, vulnerară, antitumorală.

Indicații terapeutice ⇨ stomatită, afte, faringoamigdalită, gingivită, parodontoză, hemoragii gingivale, gastroenterite, dizenterie, sindrom de colon iritabil, apendicită, colită, diaree, fisuri și fistule anale, leucoree, afecțiuni renale și ale vezicii urinare.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Fructele sunt consumate proaspete sau conservate, sub formă de gem, compot, sirop, fiind bogate în zaharuri naturale și vitaminele C și A.

Infuzie ⇨ 1 linguriță plină cu frunze mărunțite se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇨ 3 x 30 – 60 picături/zi.

Pulbere ⇨ 3 x ½ linguriță/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇒ 2 linguri pline cu frunze mărunțite se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇒ 2 – 3 x 1/zi, în afecțiuni inflamatoare ale orofaringelui (stomatită, afte, ulcerări ale mucoasei bucale, faringoamigdalită, laringită);
- **spălături vaginale** ⇒ în cervicită, leucoree;
- **spălături ale plăgilor** ⇒ în ulcer aton;
- **băi de șezut sau comprese** ⇒ în boala hemoroidală sau în fistule perianale și fisuri anale.

MUȘCHI-DE-PIATRĂ

[*Cetraria islandica* (L.) Ach.] Fam. Parmeliaceae

Denumire populară ⇒ lichenul renului, mușchi-creț, mușchi de munte, jebghiu-de-munte.

Descriere ⇒ Lichen cu tal foliaceu, erect, creț, înalt de 10 – 12 cm, este divizat în lobi inegali, plani, ondulați sau aproape tubulari, cu marginea ciliată. Talul are culoarea brun-măslinie pe fața superioară și alb-cenușie pe fața inferioară, este aspru la pipăit, de consistență elastică. La locul de inserție pe substrat, talul are culoare roșcată. În stare uscată, talul este cartilaginos.

Răspândire ⇒ Crește în zona montană și submontană, pe locuri stâncoase și pe platourile expuse curenților și vânturilor puternice. Uneori, se întâlnește prin jnepenișuri.

Produsul vegetal folosit ⇒ lichenul întreg, talul – *Lichen islandicus thallus*.

Principii active ⇒ acizi lichenici cu proprietăți antibiotice, mai ales față de *Mycobacterium tuberculosis* (acid usnic), acid cetraric sau cetrarină (pulbere microcristalină cu gust amar, solubilă în alcool și ușor solubilă în apă și eter etc., care determină proprietățile amare), polizaharide cu proprietăți antivirale și mucilaginoase (lichenina, un polimer al celobiozei care în contact cu apa caldă formează un gel protector și izolichenina, o fracțiune polizaharidică, asemănătoare amidonului și care prin hidroliză formează maltoză), lactone, substanțe triterpenice.

Acțiune farmacologică ⇒ antibiotică prin acidul usnic (derivat de dibenzofuran), care este eficient împotriva bacteriilor gram-pozitive (*Mycobacterium tuberculosis*, *Staphylococcus*, *Streptococcus* și *Pneumococcus*) și unii fungi, antivirală (prin cetrarină), antiprotozoară, antiinflamatoare, analgezică, tonic-amară, emolientă,

febrifugă, behică, expectorantă, decongestivă, tonică, aperitivă, stomahică (prin asocierea în plantă a substanțelor mucilaginoase cu principiile amare), antivomitivă, antitumorală.

Indicații terapeutice ⇨ faringo-traheită, tuse uscată, bronșită, tuberculoză, stări febrile, inapetență, dispepsii, boli gastrice, stări de vomă (rău de mișcare, rău de mare, graviditate, boli consumptive cu pierdere ponderală), cancer.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Decoct ⇨ 1 linguriță rasă cu plantă mărunțită se fierbe 5 minute în 250 ml apă clocotită, după care se aruncă apa (prin aceasta se îndepărtează principiile amare). Se fierbe din nou 5 minute în 250 ml apă și se strecoară, obținându-se un extract cu proprietăți emoliente. În afecțiuni respiratorii, se administrează 2 – 3 x 1 cană de ceai/zi, călduț, îndulcit cu miere.

Macerat la rece ⇨ 1 linguriță de plantă se macerează 8 ore în 250 ml apă rece. Prin acest procedeu, se obține un extract concentrat în principiul amar și cu un conținut redus de lichenină. Se administrează 1 – 2 căni/zi, în gastrită.

N.B. ⇨ În timpul curei nu se asociază în tratament alte plante care conțin tanin. Nu se folosesc preparate concentrate, deoarece pot determina leziuni nervoase, cu abolirea sensibilității și motilității, prin paralizie centrală. Nu se administrează niciodată în ulcer gastro – duodenal.

Tinctură ⇨ 2 – 3 x 15 – 20 picături/zi.

MUȘEȚEL

(*Matricaria chamomilla* L.) Fam. Compositae

Denumire populară ⇨ romaniță, romaniță brună, mătricea, morună, moșițel, mușățea, ochiul- bouului, romașcă, romoniț, poala – Sfântei Mării.

Descriere ⇨ Plantă ierboasă, anuală, spontană, mușețelul are o rădăcină pivotantă, fuziformă, ramificată în stratul de suprafață. Tulpina, erectă, glabră, înaltă de 20 – 30 cm, groasă de 2 – 4 mm, este ramificată de la bază sau spre vârf, ramificațiile terminându-se cu o inflorescență. Frunzele glabre, bipenat-partite (de două ori penat-compuse), dispuse altern, au foliolele lineare. Florile sunt mici, grupate în antodii terminale de 1,5 – 2 cm diametru, lung-pedunculat. Antodiile sunt organizate marginal sub forma unui involucru semiglobulos, verzui, cu margine membranoasă albă. Florile femele, dispuse radial, pe marginea

receptaculului (extremitatea superioară a pedunculului, pe care se inseră elementele florale) sunt albe și ligulate (petalele sunt unite în forma unei limbi sau ligule), fiecare ligulă fiind 3-dințată, străbătută de 4 nervuri, iar cele din mijloc sunt tubulare, galbene-aurii, hermafrodite, foarte numeroase, 400 – 500, alcătuite dintr-o corolă 5-dințată, un androceu cu 5 stamine și un gineceu, format dintr-un ovar cu stigmat bifurcat. Înfloarește din mai până în septembrie.

Mușetelul are un miros caracteristic și penetrant, aromatic, plăcut și un gust amar. Se deosebește de celelalte specii înrudite prin aceea că are receptaculul capitulului bombat, conic, gol în interior (fistulos), partea inferioară a acestuia fiind acoperită cu trei rânduri de bractee, iar printre flori, care se desfac ușor de pe receptacul, nu există bractee sau paiete (frunzișoare mici solzoase). Fructele sunt achene albicioase, de 1 – 2 mm, foarte numeroase (40.000 – 50.000), nearipate, puțin curbate, având 3 – 5 coaste longitudinale.

Răspândire ⇒ Mușetelul, acest veritabil „dom `doctor” floral, crește pretutindeni, în zona de șes, prin locuri cultivate și necultivate, pe lângă drumuri, pe izlazuri, pe pajiști.

Produsul vegetal folosit ⇒ florile, fără peduncul – *Flores chamomillae*, recoltate în perioada mai – august.

Recoltare ⇒ Se face pe timp uscat și însorit, după ce se ridică roua. Florile ofilite nu se culeg. Recoltarea capitulelor florale se face cu piepteni speciali sau cu mâna. Florile se întind la umbră, pentru a se răcori, apoi sunt date la vânturătoare, pentru a se îndepărta corpurile străine și praful. După aceasta, florile se dau prin ciur, pentru selecționarea și uniformizarea lor. Astfel, se îndepărtează florile mici și cele care au fost recoltate cu peduncul. Operația de înlăturare a florilor cu peduncul se face ușor printr-o mișcare specială a ciurului de jos în sus. În felul acesta florile cu peduncul ies la suprafață, se adună apoi cu mâna și se îndepărtează. Uscarea florilor se face în uscătorii sau în poduri bine aerisite, întinse pe hârtie în straturi foarte subțiri. Dacă se usucă în poduri, ele trebuie întoarse, ca să nu se mucegăiască. Acest lucru trebuie făcut însă cu foarte multă atenție, pentru ca florile să nu se fărâmițeze.

Principii active ⇒ Ulei volatil, 0,2 – 2%, (azulenă, chamazulenă, bisabolol, sesquiterpenlactone – matricină și matricarină); flavonoide (6 – 8%), alcătuite din flavone (apigenină-flavonglicozide) și flavonoli (luteolinglicozide, quercetinglicozide și izoramnetină); polizaharide (mucilagii); colină; substanțe de natură cumarinică (umbeliferonă și herniarină), cu acțiune spasmolitică; acid nicotinic, vit. B1, vit. C, săruri minerale conținând oligoelemente: K, P, Si, Fe, Zn, Mg, Ca, Cu și Mn.

Acțiune farmacologică ⇒ Prin bogăția principiilor activi, mușețelul dezvoltă o paletă largă de acțiuni farmacologice. Astfel, acționează antispastic, proprietate promovată de compușii hidrosolubili (apigenină și α -bisabolol, care au acțiune papaverin-like). Proprietatea antiinflamatoare este generată de compușii hidrosolubili și lipofilici. Flavonele blochează calea de formare a acidului arahidonic, prin efectul de inhibare a fosfolipazei. Camazulena și α -bisabolol-ul din uleiul volatil au efect antiinflamator, prin interferarea procesului de producție a 5-lipoxigenazei și ciclo-oxigenazei. Azulele au efect antialergic și antiinflamator, împiedicând descărcarea histaminică la nivelul țesuturilor, prin activarea sistemului hipofizo-suprarenal, având ca finalitate eliberarea de cortizon. De asemenea, azulele pot preveni episodul acut alergic, cauzat de eliberarea histaminei tisulare, măbind rezistența celulară și grăbind procesul de vindecare. Reducând inflamația și promovând granulația și regenerarea tisulară, în aplicații locale, mușețelul are efect vulnerar și cicatrizant, favorizând vindecarea plăgilor și a leziunilor post-chimio și radioterapie. Alte acțiuni ale mușețelului sunt sedativă, atribuită flavonoidelor (apigenină), care funcționează ca un ligand al receptorilor centrali benzodiazepinici, ușor laxativă, tonic amară, carminativă, antiseptică, antipruriginoasă, antialgică, bacteriostatică, bactericidă, antimicotică, antidiareică, sudorifică, antitumorală.

Indicații terapeutice ⇒ dispepsii cu meteorism și flatulență pe fond de stres, procese inflamatoare ale tractului digestiv (gastro-enterite, ulcer duodenal, boală Crohn, colită), hemoroizi, constipație, sindrom de colon iritabil, diaree, colici intestinale, dismenoree, amenoree, orhită, nefrită, sinuzită, rinofaringită, conjunctivită, stomatită, afte, gingivită, abces, leziuni cutaneo-mucoase post-chemo- și radioterapie, ragade ale sânelui, dermatoză și neurodermatită, înțepături de insecte, depresie, insomnie.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ O linguriță plină cu flori se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇒ 3 x 60 – 120 picături/zi (1 – 2 lingurițe/zi).

Pulbere ⇒ 3 x 3 – 4 g/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇒ 2 linguri pline cu flori se infuzează 5 minute în 200 ml apă clocotită. Se strecoară. Se folosește sub formă de:

- **gargară** ⇒ în procese inflamatoare orofaringiene sau pentru toaleta plăgilor;
- **comprese** ⇒ în dermatoze, neurodermatite, ragade ale sânului, hemoroizi, fisuri anale și fistule perianale;
- **spălături vaginale** ⇒ în afecțiuni inflamatoare locale, leucoree.

Tinctură ⇒ 10 ml (2 lingurițe pline) tinctură se diluează în 250 ml apă caldă. Se utilizează sub formă de **gargară** 2 – 3 x 1/zi.

Ulei de mușețel ⇒ Se utilizează sub formă de **masaj ușor**, în nevralgii, având efect antialgic și antispastic; sub formă de instilații, se instilează 2 – 3 picături în ureche, de 2 ori/zi, în procese inflamatoare ale urechii.

Alifia de mușețel ⇒ Se aplică local în dermatoze și neurodermatite.

Inhalație ⇒ Peste 1 – 2 lingurițe flori se adaugă 250 ml apă clocotită. Se utilizează în procese inflamatoare ale tractului respirator (rinofaringită, laringită, traheită, bronșită), sinuzită, procese inflamatoare ale ochiului.

Cataplasma cu florile umezite cu apă clocotită ⇒ se aplică pe zona vezicii urinare, având efect antialgic.

Decoct în lapte ⇒ 250 ml lapte fierbinte se adaugă peste 1 lingură cu vârf de mușețel, se infuzează ½ minut până la 2 minute. Se strecoară și se folosește cald, sub formă de comprese, pentru dureri de ochi.

Băi generale sau parțiale (de șezut, de trunchi) ⇒ Peste 200 g flori uscate, puse într-un săculeț, se adaugă 5 l apă clocotită și se infuzează 5 minute. Se adaugă la apa de baie. Se recomandă în stări de stres, hemoroizi, fistule perianale, fisuri anale.

NALBĂ MICĂ

(*Malva neglecta* Wallr.) Fam. Malvaceae

Denumire populară ⇒ cașul-popii, cașul copiilor, caș, nalbă-măruntă, nalbă sălbatică, nalbă rotundă, colăcel, colăceii popii, bănuți.

Descriere ⇒ Nalba mică, plantă ierboasă, anuală sau perenă, este binecunoscută în medicina tradițională pentru veleitățile ei terapeutice și valorificată în sectorul apicol pentru proprietățile ei melifere. Are rădăcina pivotantă, subțire. Tulpina este

în general târâtoare, rar erectă, înaltă de 20 – 40 cm, cilindrică, acoperită cu peri moi. Frunzele sunt alterne, lung-pețiolate (15 – 20 cm), cu limbul păros, reniform sau rotund, cu baza cordată, având 5 – 7 lobi palmați, rotunjiți, cu marginea fin-dințată. Florile, de culoare alb-roz, sunt lung-pedunculate (1 – 2 cm), dispuse în grupe de 1 – 5, la subsuoara frunzelor. Au un caliciu dublu, cu 3 sepale mai mici și libere, dispuse extern și 5 sepale interne, unite; corola este pe tipul 5, având 5 petale lungi de 1 – 2 cm, la bază fiind cuneate și păroase, iar la vârf emarginate; androceul este alcătuit din numeroase stamine concrescute într-un tub care înconjoară stilurile; gineceul este format din 8 – 14 carpele. Înflorește în perioada mai – octombrie. Fructele, asemănătoare unui caș, sunt capsule turtite în formă de disc, cu diametrul de 5 – 7 cm și groase de 1 – 3 mm, având caliciul persistent, care se desface în mai multe segmente. Semințele sunt reniforme.

O specie asemănătoare nalbei mici, cu arie de răspândire similară, este nalba de pădure (*Malva silvestris* L.), având particularități și componente botanice apropiate, dar de dimensiuni mai mari. În același scop și având aceleași principii active, se mai folosesc frunzele și florile (*Malvae glabre folia et flores*), recoltate de la nalba de cultură – *Malva glabra* Desv. syn. *Malva silvestris* L. ssp. *mauritanica*.

Răspândire ⇨ Crește spontan, de la câmpie, până în etajul montan, prin locuri ruderaale/ziduri vechi, prin curți, grădini de zarzavat, pe marginea drumurilor, pe câmpii și pârlouge, tăieturi de pădure, rariști.

Produsul vegetal folosit ⇨ flori, frunze, rădăcină (*Malvae neglectae folia, flores et radix*).

Recoltare ⇨ Se recoltează în perioada mai – septembrie. La recoltarea frunzelor, se selectează doar frunzele neatacate de rugina nalbei (*Puccinia malvacearum*), care formează pe fața inferioară a frunzei pete portocalii sau ruginii.

Principiile active, acțiunea farmacologică, indicațiile terapeutice și modul de preparare și administrare sunt asemănătoare celor descrise la nalba mare.

NALBĂ MARE

(*Althae officinalis* L.) Fam. Malvaceae

Denumire populară ⇨ nalbă albă, nalbă de luncă, nalbă de câmp, rujă.

Descriere ⇨ Specie erbacee perenă, de floră spontană sau cultivată, originară din regiunea mediteraneeană, are o rădăcină cărnoasă, pivotantă, cilindrică, lungă de 25 – 30 cm și groasă de 2 – 4 cm, puțin ramificată, de culoare alb-gălbuie în

interior și cenușiu deschisă la suprafață. Tulpina este erectă, de 0,50 – 2 m, cilindrică, lignificată la bază, simplă sau puțin ramificată, dens păroasă. Frunzele sunt scurt pețiolate, cele inferioare având limbul pentalobat (5 lobi), iar cele superioare trilobat (3 lobi). Limbul este cordiform, cu nervuri proeminente pe fața inferioară, catifelat-păros, cu margine neregulat serat dințată. Florile sunt albe-roz, pe tipul 5, dispuse în raceme axilare. Au un caliciu dublu, cu sepal concrescute la bază; corola este alcătuită din 5 petale alb-roz, triunghiulare, de 1 – 2 cm, cu stamine numeroase, păroase, de culoare violetă, cu antere roșii, înconjurând pistilul. Fructul este o capsulă turtită, păsloasă, care se desface în 13 – 20 segmente, cu câte o sămânță reniformă de 2 – 4 mm, turtită lateral. Înfloarește în perioada iulie – septembrie.

Răspândire ⇒ Este o plantă comună, iubitoare de lumină puternică, vegetând doar în locuri bine însorite, pretențioasă față de umiditatea din sol. Datorită densității mari a perilor de pe suprafața tulpinii, suportă foarte bine temperaturile ridicate. Se întâlnește în flora spontană din zona de câmpie, până în etajul montan, prin fânețe umede, prin lunci și zăvoaie, prin locuri nisipoase de pe lângă ape curgătoare sau bălți.

Produsul vegetal folosit ⇒ frunze, flori și rădăcină – *Althaeae folia, flores et radix*.

Recoltare ⇒ Frunzele se recoltează înainte de înflorire, după ce au ajuns la maturitate. Florile se recoltează în perioada înfloririi. Rădăcinile se recoltează primăvara, în martie – aprilie sau toamna, în octombrie – noiembrie.

În același scop și având aceleași principii active, se mai folosesc frunzele și florile (*Malvae glabre folia et flores*), recoltate de la nalba de cultură – *Malva glabra* Desv.

Principii active ⇒ mucilagii (sunt polizaharide care prin hidroliză generează acid galacturonic, ramnoză, arabinoză, glucoză și galactoză), în proporție de 9,8% în frunzele uscate și 11,2% în rădăcina uscată; flavonoide (hipoletină-8-gentiobiozidă, tilirozidă, astragalin, izoquercetină, quercetină) care sunt mai bine reprezentate în flori; acizi fenolici (cafeic, cumarinic, ferulic, acetic, salilic, protocatehic, sinapic, siringic și vanilic); cumarine (scopoletină); β -sitosterol, amidon, pectină, sucroză, grăsimi, asparagină, taninuri, săruri minerale cu oligoelementele Na, K, Ca, provitamina A și vitamina C. Florile conțin și antociani.

Acțiune farmacologică ⇒ emolientă, calmantă, expectorantă, laxativă (efecte generate de mucilagii); acțiunea antiinflamatoare (generată de flavonoide) se instalează mai repede decât în cazul utilizării antiinflamatoarelor nesteroidiene (fenilbutazonă), dar fără să provoace leziuni gastrice, cum se întâmplă în cazul fenilbutazonei; s-a observat că hipoletina exercită o acțiune antiulceroasă și un efect de inhibare a permeabilității capilare, indusă de histamină, mai mare decât troxerutina; hipoglicemiantă, vulnerară și cicatrizantă.

Indicații terapeutice ⇨ afecțiuni inflamatoare ale arborelui respirator (rinofaringită, faringoamigdalită, laringită, traheită, bronșită), tuse iritativă, abcese dentare, afecțiuni inflamatoare ale aparatului digestiv (ulcer peptic, gastroenterită, colită, sindrom de colon iritabil), diabet zaharat, hemoroizi, afecțiuni inflamatoare ale rinichilor și căilor urinare (nefrită, pielită, cistită, uretrită), leucoree, plăgi, abcese, furuncul, furunculoză, înțepături de insecte, ragade.

Mod de preparare și administrare

În scrierile antice, Horațius, Plinius, Scribonius, Largus o menționează și o recomandă ca plantă cu proprietăți alimentare și medicinale. Planta intră în compoziția speciilor pectorale.

Uz intern

Infuzie ⇨ Două lingurițe pline cu plantă (frunze și flori) mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi.

Macerat la rece ⇨ 2 lingurițe pline cu rădăcină mărunțită se macerează 8 – 12 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară. Se bea 1 – 3 x 1 cană/zi, pentru tratarea afecțiunilor inflamatoare respiratorii și digestive.

Pulbere ⇨ 3 x 2 – 4 g/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 2 linguri pline cu frunze și flori (în părți egale) mărunțite se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ în afecțiuni inflamatoare, abcese, ulceratii sau cancere la nivelul orofaringelui;
- **spălături vaginale** ⇨ în leucoree, cervicită;
- **spălături** ⇨ la nivelul plăgilor, hemoroizilor, fisurilor anale și fistulelor perianale;
- **comprese** ⇨ la nivelul hemoroizilor sau la nivelul plăgilor purulente.

Macerat la rece ⇨ 2 linguri pline cu frunze, flori și rădăcină (în părți egale), se macerează 8 – 12 ore în 250 ml apă rece. Dimineața se strecoară și se încălzește ușor. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ în cancerul laringian;
- **comprese** sau **băi de șezut** ⇨ în boala hemoroidală. Părțile plantei, rămase după strecurare, se amestecă și se omogenizează cu 100 g făină de orz și se aplică sub formă de **cataplasma**

călduță pe gât, în cancerul laringian sau în afecțiuni inflamatoare ale arborelui respirator.

Cataplasma cu frunze proaspete, opărite ⇨ aplicată la nivelul abcesului sau furunculului, are efect calmant și de maturare a leziunii.

Alifie cu ceară ⇨ Se aplică local, sub forma unei pelicule fine, în eczeme, dermatoză, neurodermatită.

NĂPRAZNIC

(*Geranium robertianum* L.) Fam. Geraniaceae

Denumire populară ⇨ priboi căpresc, închegătoare, buruiană de roșeață, buruiană de săgetătură, iarba sângelui, iarbă de pârci.

Descriere ⇨ Plantă erbacee de floră spontană, anuală sau bienală, prezintă subteran o rădăcină pivotantă. Tulpina este roșiatică, păroasă, înaltă de 30 – 40 cm, cilindrică, fragedă, îngroșată la noduri, prezentând la suprafață peri glanduloși. Frunzele bazale, dispuse în rozetă, se ofilesc la maturarea plantei. Cele tulpinale sunt, ca formă, asemănătoare frunzelor de pătrunjel, opuse, dublu penat-sectate, cu 3 – 5 foliole, lung-pețiolate, glandulos-păroase pe ambele fețe. Florile sunt roșiaticе, cu nuanțe violacee, așezate câte două la vârful pedunculilor, care sunt prevăzuți cu peri glandulari lungi; au caliciul dialisepal, pe tipul 5, iar corola dialipetală, pe tipul 5. Fructul este o capsulă în formă de cioc, lung de 2 cm, conținând semințe fin punctate. Înfloreste în perioada mai – septembrie. Planta emană un miros pătrunzător, respingător, de unde și numele popular de „năpraznic”.

Răspândire ⇨ Crește prin păduri de foioase și conifere, pe lângă stânci, la altitudini de 600 – 1400 m, preferând locurile umbroase și umede.

Produsul vegetal folosit ⇨ părțile aeriene ale plantei – *Geranii robertianii herba*.

Recoltare ⇨ Se recoltează în timpul înfloritului, în perioada mai – septembrie.

Principii active ⇨ un principiu amar (geranilină), ulei esențial, acid elagic, rezine, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ antiseptică, antiinflamatoare, astringentă, antihemoragică, antidiareică, antidiabetică, antitumorală, diuretică, depurativă, vulnerară, cicatrizantă.

Indicații terapeutice ⇨ stomatită, afte, gingivită, amigdalite, afecțiuni inflamatoare oculare, epistaxis, gingivoragii, menoragie, metroragie, hemoragii la nivel gastro-intestinal, ulcer gastro-duodenal, sindrom de colon iritabil, diabet, dizenterie, diaree, nefrită cronică cu oligurie, litiază renală, leucoree, cancer.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ o linguriță rasă din planta mărunțită se infuzează 3 minute în 25 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 8 linguri pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 500 ml de apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ în afecțiuni inflamatoare, abcese, ulcerații sau cancere la nivelul orofaringelui;
- **spălături vaginale** ⇨ în leucoree, cervicită;
- **spălături ale plăgilor**;
- **clismă** ⇨ pentru hemoroizi, fisuri și fistule anale și perianale;
- **comprese** ⇨ la nivelul hemoroizilor, la nivelul plăgilor purulente sau la nivelul zonelor dureroase, în reumatism.

Cataplasmă ⇨ Frunzele înmuiate la abur se aplică pe zona dureroasă, în reumatism sau pe zonele tumorale.

NUC

(*Juglans regia* L.) Fam. Juglandaceae

Denumire populară ⇨ nucăr.

Descriere ⇨ Arbore viguros din clasa foioaselor, dezvoltă în sol o rădăcină pivotantă puternică, cu numeroase ramificații laterale care pot să ajungă până la 15 – 16 m. Tulpina este masivă, dreaptă, putând ajunge până la 20 – 30 m înălțime.

Scoarța este netedă, de culoare argintie-cenușie, la vârstă tânără, iar la bătrânețe cu un ritidom de culoare cenușiu-închisă. Tulpina se ramifică, formând o coroană largă, globuloasă, la exemplarele care cresc izolat. Mugurii sunt cenușiu-negricioși, tomentoși, de 5 – 7 mm, deseori grupați câte doi. Frunzele, de culoare verde-închis, sunt alterne, imparipenat-compuse, alcătuite din 5 – 9 foliole, eliptice (de 5 – 12 cm lungime), având marginea întreagă, glabre pe fața superioară și cu peri grupați la axila nervurilor pe fața inferioară. Florile sunt unisexuat monoice. Cele masculine în amenți pendenți, cele femele sunt purpurii, situate la vârful ramurilor, sesile, cu stigmat răsfrânt. Înflorește în luna mai. Fructele sunt drupe globuloase, mari de 3 – 5 cm lungime, numite nuci. Au un înveliș verde, care se crapă neregulat și devine negricios, prin oxidare, când fructul este matur. În interiorul carapacei lemnoase, se află sămânța formată din 2 cotiledoane puternice, foarte bogate în ulei, a căror suprafață este similară celor două emisfere cerebrale.

Răspândire ⇒ Arbore fructifer, iubitor de lumină, crește spontan sau cultivat, din zona de câmpie, până la 600 – 800 m altitudine. Este frecvent cultivat în grădini, curți, livezi, vii, pe marginea drumurilor.

Produsul vegetal folosit ⇒ foliolele frunzelor, culese fără pețiolul principal – *Juglandis folia*; pericarpul verde al fructelor – *Pericarpus nucis juglandis*; fructul (nuca).

Recoltare ⇒ Frunzele se recoltează în lunile iunie – iulie și se usucă la umbră întinse în straturi subțiri. Frunzele trebuie ferite de lumină, deoarece se înnegresc repede. Pericarpul (cojile verzi ale fructelor) se recoltează în august – septembrie, de la nucile culese și curățate imediat după cules. Trebuie să aibă culoarea verde. Nu se recoltează dacă s-au înnegrit, îngălbenit sau înmuiat. Se usucă la umbră, întinse în straturi foarte subțiri.

Principii active din:

- **frunze** ⇒ tanin 4 – 5%; derivați de naftochinonă (juglonă, hidrojuglone); flavonoide; ulei volatil; acid galic, acid elagic, inozitol, vit. C, tirozină, substanțe minerale.
- **coji verzi de nucă (pericarpul)** ⇒ juglonă; ulei volatil; taninuri; clorofilă; amidon; pectine; acizi organici; aminoacizi liberi; vitamine; substanțe minerale: K, Ca, Fe, Zn, Mg, Mn, Co, P etc.
- **sămânțe (sâmburi)** ⇒ grăsimi; proteine; hidrați de carbon; vitamine: B1, B2, C, niacină; săruri minerale de Na, K, Ca, Fe, P.

Acțiune farmacologică ⇒ astringentă, tonic-amară, antidiareică, antiinflamatoare, hipoglicemiantă, antigalactogă, bacterică, bacteriostatică, antimicrobică, stomahică, depurativă, antieczematoasă, antisudorală, antireumatismală, ușor hipotensivă, vulnerară.

Indicații terapeutice ⇒ dispepsii, gastroenterite, diabet zaharat, diaree, intră în compoziția ceaiului antidiareic și dietetic, pentru oprirea secreției lactate (înțărare), reumatism, eczeme, dermatită de contact, dermatoze, transpirație excesivă, hiperhidroză palmară și plantară, combaterea căderii părului, stomatite, afte bucale, leucoree, prurit, răni purulente, ulcerații.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ 1 – 2 lingurițe pline cu frunze uscate mărunțite se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Rp. 1/

Nuc – frunzele	(<i>Juglandis folia</i>)	20 g
Brustur – rădăcina	(<i>Bardanae radix</i>)	30 g
Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	20 g
Toporaș – planta	(<i>Violae tricolor herba</i>)	40 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	30 g

Două lingurițe pline din amestec se fierb 3 minute în 250 ml apă, iar apoi se infuzează 3 minute. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi, pentru terapia dermatozelor.

Rp. 2/

Nuc – frunzele	(<i>Juglandis folia</i>)	30 g
Brustur – rădăcina	(<i>Bardanae radix</i>)	20 g
Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	30 g
Dud – frunzele	(<i>Mori folia</i>)	30 g
Zmeur – frunzele	(<i>Rubi idaei folia</i>)	20 g
Mur – frunzele	(<i>Rubi fruticosi folia</i>)	20 g
Afin – frunzele	(<i>Myrtilli folia</i>)	30 g
Fasole – tecile	(<i>Phaseoli fructus sine semine</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se fierbe 3 minute în 250 ml apă, iar apoi se infuzează 3 minute. Se bea 3 x 1 cană/zi, în diabet.

Preparat antitusiv ⇒ 5 nuci sparte (sâmburii și coaja lemnoasă), împreună cu o ceapă medie, se fierb 20 de minute în 500 ml apă. Se strecoară, se îndulcește cu miere și se administrează 2 – 3 linguri la $\frac{1}{4}$ de oră, timp de 2 – 3 ore, pentru catar respirator, tuse iritativă, gripă, bronșită.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇒ 2 linguri pline cu frunze uscate mărunțite se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ în afecțiuni inflamatoare ale cavității orofaringiene (stomatite, afte, gingivită, abcese dentare, amigdalită, faringită);
- **băi generale** sau **parțiale** ⇨ în reumatism sau procese inflamatoare ale pielii, hemoroizi, mătreață, căderea părului, adăugându-se la apa de baie 1 l infuzie concentrată;
- **comprese** ⇨ pentru întreținerea tenurilor grase, pe zone afectate de eczemă, în dermatoze, dermatită, hemoroizi, varice, tromboflebite, panarițiu, leucoree, ragade, înțepături de insecte.

Decoct:

Rp. 3/

Nuc – frunzele	(<i>Juglandis folia</i>)	40 g
Brustur – rădăcina	(<i>Bardanae radix</i>)	20 g
Urzică – rădăcina	(<i>Urticae radix</i>)	30 g
Mușețel – florile	(<i>Chamomillae flores</i>)	20 g
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphytum radix</i>)	30 g

Două lingurițe pline din amestec se fierb 3 minute în 250 ml apă, iar apoi se lasă să infuzeze 3 minute. Modul de utilizare și indicațiile sunt similare celor de la Rp.2.

20 g coji verzi de nucă se fierb 5 minute în 500 ml apă. Se lasă să infuzeze 5 minute. Se strecoară. Se utilizează sub formă de **băi** sau **comprese**, pentru reumatism, afecțiuni inflamatoare ale cavității orofaringiene, ale zonei pelviene (metroanexită), abces, furuncul, panarițiu, mătreață.

Alifie:

Rp. 4/

Nuc – frunzele	(<i>Juglandis folia</i>)	20 g
Ulei de măsline presat la rece		100 ml
Ceară de albine		10 g

Se macerează frunzele în uleiul de măsline timp de 10 zile, în sticle de culoare închisă, după care se încălzește la „bain-marie” 30 minute. Se strecoară, se adaugă ceara și se încălzește la „bain-marie”, până la topirea cerii. Se strecoară și se condiționează în recipiente de sticlă de culoare închisă. Se păstrează la frigider. Se utilizează pentru terapia dermatitei, dermatozei, eczemei.

OBLIGEANĂ

(*Acorus calamus* L.) Fam. Araceae

Denumire populară ⇨ calm, speribană, trestie-mirositoare, calmenă, calamar, crin de apă, papură roșie.

Descriere ⇨ Plantă ierboasă, perenă, prezintă un rizom cărnos, gros, articulată, orizontal, lung până la 1,5 m, având 1 – 2 rânduri de rădăcini adventive, gălbui,

groase și ramificate. Rizomul poartă pe suprafața superioară cicatricele frunzelor, de formă triunghiulară, de culoare brun-roșcată. Tulpina erectă, înaltă până la 1,5 m, neramificată, este patru muchiată. Are o frunză unică, lungă de 20 – 80 cm, care pornește din rizom, înfășurând baza tulpinii. Limbul este ensiform, cu aspect de sabie, foarte îngust, de 1 – 2 cm, are o nervură mediană foarte pronunțată pe ambele fețe. Florile, foarte numeroase (câteva sute), sunt dispuse într-o inflorescență de tip spadice, cărnoasă, lungă de 8 – 10 cm. Inflorescența are o formă asemănătoare știuletelui de porumb în miniatură și este situată la axila frunzei. Florile au un perigon cu 6 sepale, cu vârf încovoiat. Androceul are 6 stamine, iar gineceul prezintă un stil scurt și stigmat papilos. Fructul este o bacă roșiatică, alungită, în general sterilă. Planta emană un miros aromat, plăcut caracteristic. Înfloarește în perioada mai – iulie.

Răspândire ⇨ Plantă iubitoare de umezeală și climă blândă, crește în terenuri mlăștinoase sau cu apă freatică aproape de suprafață, pe marginea râurilor, bălților, lacurilor sau pe malul apelor lin curgătoare. Se întâlnește în județele Timiș, Bihor, Caraș-Severin, Cluj, Alba, Mehedinți, Botoșani, Suceava.

Produsul vegetal folosit ⇨ rizomul – *Calami rhizoma*. La exterior, rizomul are o culoare roșie-brună, iar pe secțiune, pulpa este de culoare alb-roză, uneori gălbuie. Are un miros plăcut, aromat și gust amar.

Recoltare ⇨ Rizomul se recoltează primăvara devreme (martie – aprilie) sau toamna târziu (septembrie – octombrie). Când se recoltează, se spală cu apă rece, se curăță de peri și coajă, apoi se usucă.

Principii active ⇨ ulei volatil, 1,5 – 3%, (azaronă, pinen, eugenol, eucaliptol), principii amare și sesquiterpenice (acid acoric, acoronă, criptoacoronă, calmeol), vit. B1 și C, tanin, zaharuri, rezine, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ carminativă, depurativă, antispastică, spasmolitică, analgetică, diaforetică, diuretică, tonic-amară, eupeptică, coleretic-colagogă, sedativă, insecticidă, bactericidă. Azarona, izolată din complexul principiilor active, exercită acțiune cancerigenă.

Indicații terapeutice ⇨ anorexie, inapetență, dispepsii, meteorism, flatulență, gastrită hipoacidă, ulcer gastric, pancreatită cronică, enterocolită, colici abdominale, diaree, dizenterie, dependență de tutun, sindrom de colon iritabil, nevroză, balonare, distonie neurovegetativă, epilepsie, circulație periferică deficitară, cancer, insomnie.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Macerat la rece ⇨ O linguriță rasă cu rădăcină mărunțită se macerează 8 ore în 250 ml apă rece. Se bea 1 – 2 x 1 cană/zi. În cancer, se bea 1 lingură la adult, iar la copil, 1 linguriță înainte de masă și 1 lingură sau, respectiv, 1 linguriță, după masă, dimineața, la prânz și seara. Deci, 6 linguri (lingurițe)/zi.

În cazul cancerului intestinal și pulmonar sau la pacienții care prezintă scădere ponderală, obligeana, în combinație cu ceai de coada-șoricelului, are efecte benefice.

Tinctură ⇨ 3 x 20 – 30 picături/zi.

Pulbere ⇨ 1 – 3 g/zi.

Rădăcinile uscate, mestecate încet, îi ajută pe fumători să abandoneze fumatul.

Uz extern

Băi generale sau parțiale (de mâini, de picioare) ⇨ pentru stări de nevroză, mâini și picioare reci, insomnie, degerături.

ORZ VERDE

(*Hordeum vulgare* L.) Fam. Gramineae

Orzul verde, ca plantă cu efecte remarcabile asupra organismului, în special sub formă de suc verde, este descoperirea doctorului Yoshihide Hagiwara, doctor în medicină, absolvent al Universității Kumamoto. Pentru cercetările sale în domeniul nutriției și farmacologiei, pentru ideile și descoperirile sale, doctorul Hagiwara a primit distincții și premii din partea guvernatorului din Osaka, Asociației de invenții, a Societății farmaceutice a Japoniei și din partea diferiților profesori de medicină din Japonia. El este unul din inițiatorii „Companiei sănătății” în Japonia.

Doctorul Yoshihide Hagiwara a fost pasionat de farmacie încă de la vârsta de 20 ani, preparând vitamine, analgezice și produse din plante. Cercetările și eforturile sale de a găsi o sursă alimentară care să aibă acțiune enzimatică, de a contracara îmbătrânirea și îmbolnăvirea, au fost recunoscute de către Fundația Internațională de Medicină Preventivă, la cea de a doua conferință anuală pe tema „Înfrângerea procesului de îmbătrânire”, din noiembrie 1981, de la Felt Forum.

Doctorul Hagiwara a descoperit uimitoarele efecte ale sucului din plante tinere de orz verde și a fondat „Asociația Verde” a sănătății pentru promovarea și răspândirea sucului din plante tinere de orz, el fiind președintele asociației.

În urma studiului experimental a 150 varietăți de plante, doctorul Hagiwara a descoperit că orzul verde conține cele mai valoroase elemente necesare corpului omenesc și totodată este un produs cu efecte terapeutice excelente.

Descoperirea doctorul Hagiwara – eficiența sucului din plante tinere de orz verde în terapia bolilor și întreținerea stării de sănătate – este rezultatul a 13 ani de cercetări intense privind nutriția omului, pentru a găsi o sursă benefică sănătății omului, pentru restabilirea organismelor bolnave și pentru împiedicarea degradării și îmbătrânirii celulelor. Orzul verde s-a dovedit a fi un bun medicament. Când planta de orz verde ajunge la înălțimea de 20 – 30 cm, ea conține cele mai bune resurse nutritive necesare celulei umane. În acest stadiu, frunzele de orz conțin vitaminele din grupul B (B₁, B₂, B₆, B₁₂), acid nicotinic, vitamina E, vitamina C și o mare cantitate de fier, calciu, mangan, magneziu, molibden, germanium, zinc, cupru, litiu, bioflavonoide, polizaharide și polipeptide.

Compoziția biochimică a orzului verde conferă plantei un efect curativ deosebit, încetinind totodată procesul de îmbătrânire a celulelor. Bogăția în proteine, vitamine, minerale și enzime face ca orzul verde să fie eficient în buna funcționare a organismului.

Comparativ cu alte plante, orzul verde conține:

- de peste 250 ori mai multă vitamina A decât în lăptucă (salată);
- de peste 25 ori mai mult potasiu decât în banane;
- de peste 11 ori mai mult calciu decât în lapte;
- de peste 11 ori mai mult fier decât în țelină;
- de peste 7 ori mai multă vitamina C decât în portocale;
- de peste 10 ori mai multă vitamina B₁ decât în spanac;
- de peste 23 ori mai multă biotină (factor din grupul vitaminelor B) decât în lapte.
- 2000 micrograme SOD (Superoxid dismutaza), activ, la o porție de două grame de orz verde, pudră. Superoxid dismutaza este o enzimă proteică activă cu un efect deosebit în vindecarea bolilor, în revitalizarea organismului și în încetinirea proceselor de îmbătrânire. Această enzimă intervine în inactivarea radicalilor liberi oxidril. Doctorul Miltron Fried afirmă că acești radicali liberi favorizează îmbătrânirea celulelor și apariția bolilor. Orzul verde este, până în prezent, cea mai bogată resursă cunoscută de SOD.

Această substanță ar putea alina suferințele a milioane de oameni bolnavi.

Consumând zilnic orzul verde sub formă de suc, pacienții constată în scurt timp un efect remarcabil în ce privește energia și vitalitatea lor. Redăm mai jos efectele consumului de suc de orz, așa cum sunt prezentate de doctorul Y. Hagiwara:

- Mai puțin somn necesar: „Mă trezesc cu două ore mai devreme”, „De la epuizare totală, la vitalitate totală, în scurt timp”; „Mi-am recăpătat energia unui tânăr”.

- Mai multă energie în eforturile fizice, intelectuale, memorie îmbunătățită, claritate a gândirii: „Cu cât lipsa de vitalitate este mai mare, cu atât timpul de somn este mai lung”; „Datorită orzului verde, dorm cu două ore mai puțin pe noapte și prin aceasta încep lucrul mai devreme, cu mai multă energie. Am timp mai mult pentru lucru și pentru familia mea”.
- Reglarea tensiunii arteriale: „25 de ani am avut hipertensiune. Acum, aceasta este normală, datorită orzului verde”.
- Renunțarea la pilule calmante pentru dureri;
- Alinarea durerilor de stomac, vindecarea ulcerelor.
- Ameliorarea durerilor și inflamațiilor artritice.

„Doisprezece ani am avut dureri artritice de glezne. Orzul verde m-a eliberat de dureri și de pilule”.

„Am încetat să mai iau medicamente pentru inflamația articulațiilor. Mă bucur de un nivel mai înalt de energie”.

„90% alinare a durerilor artritice de la genunchi și deplină mobilitate a gâtului”.

„Am scăpat de dureri de umăr, gâtul și-a redobândit mobilitatea normală. Nu mai am nici o durere artritică”.

➤ Eliminarea surplusului de greutate, în obezitate:

➤ Rezolvarea problemei acnee:

„Orzul verde a rezolvat problema acnee la copiii noștri, iar mie mi-a dat multă vitalitate”. „Mi-am recăpătat energia unui tânăr și am scăpat de acnee”.

➤ Efect antiinflamator.

➤ Revitalizează tegumentul, vindecând uscăciunea acestuia, care însoțește îmbătrânirea.

➤ Crește potența sexuală.

Pentru a înlocui lipsa de vegetale crude, doctorul Hagiwara a introdus, prin procesul de liofilizare, pudra din suc de plante tinere de orz, care conține enzime asemănătoare celor care există în celulele corpului omenesc.

Superoxid dismutaza (SOD) are o acțiune preventivă împotriva îmbătrânirii celulare, împotriva bolilor de collagen și leucemie.

Trebuie știut că peștele și carnea friptă conțin substanțe cu un efect cancerigen mult mai puternic decât acela al 3,4 benzopirenelui din tutun.

Pudra de suc de orz verde previne cancerul prin descompunerea acestor elemente. Sucul de orz verde neutralizează efectele toxice ale 3,4-benzopirenelui.

Sucul de orz verde are acțiune anti-inflamatoare superioară cortizonului și fenilbutazonei, fără a avea efecte secundare.

Prin compoziția sa (vezi tabelul), orzul verde este cel mai valoros aliment verde, asigurând organismului vitaminele, mineralele, enzimele, clorofila și alte elemente nutritive esențiale care se mențin integre și active și în sucul de orz făcut pulbere.

Pulberea de orz verde (Barley Green) se obține prin deshidratarea sucului de orz verde proaspăt, la temperaturi scăzute, permițând astfel enzimelor să rămână active. Nu conține substanțe indigeste.

La cultivarea orzului din care se prepară suc nu trebuie să se folosească pesticide sau substanțe chimice.

Indicații terapeutice

Tratamentul cu suc de orz verde este eficient în următoarele afecțiuni: anorexie, anemie, stomatite, afecțiuni oculare, gastrite, ulcere, cancer, colite, pancreatite, afecțiuni hepatice (hepatite, ciroze, colecistite), cardiopatie ischemică, ateroscleroză cerebrală, infarct miocardic, hiper- și hipotensiune arterială, astm bronșic, bronșite, gripe, viroze pulmonare, TBC pulmonar, rinită alergică, dereglări hormonale, diabet, obezitate, retard psiho-motor, neurastenii, insomnii, schizofrenie, epilepsie, nevralgie de trigemen, nevralgie facială, reumatism articular acut, lombo-sciatică, artrite, acnee, efelide (pistrui), dermatite, eczeme, ulcere varicoase, tromboflebite, hemoroizi, fistule perianale, hemoragii, dismenoree, osteoporoză, fracturi, avitaminoze, alopecie, sterilitate, impotență sexuală.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Suc proaspăt ⇨ 3 x 50 ml suc/zi, băut ca atare sau cu 100 – 200 ml apă, ceai, suc de fructe sau de zarzavaturi.

Pulbere ⇨ O linguriță plină cu pulbere de orz verde se adaugă la 150 – 200 ml apă sau suc de fructe (1 linguriță pulbere orz = 2 g).

Se recomandă a nu se lua cu băuturi fierbinți.

	Diverse	Vitamine și ingrediente / 100g										Oligoelemente										
		Caroten I.U.	B ₁ mg	B ₂ mg	B ₆ mg	C mg	E mg	H. biotin	Acid folic	Acid pantotenic mg	Acid nicotinic mg	Clorofilă mg	Cholină mg	Na mg	K mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Cu mg	P mg	Mn mg	Zn mg
	Sucul de plante tinere de orz	52000	1,29	2,75	0,34	328,8	51,0	48,0	640	2,48	10,6	149,0	260	775	8880,0	1108,0	224,7	15,8	1,38	594,3	5,6	7,33
Zarzavaturi	Țelină	0	1,03	1,02	0,10	10	0,5	0,1	7	0,40	0,4	-	-	28	278	37	9,6	1,4	0,11	45	-	-
	Salată	200	0,06	0,06	0,07	5	0,5	0,7	20	0,10	0,2	-	-	30	208	21	9,7	0,5	0,15	25	-	-
	Spanac	88000	0,12	0,30	0,10	100	-	0,1	80	0,30	10	-	-	25	490	98	59,2	3,3	0,26	52	-	-
	Ceapă	20	0,03	0,02	0,10	10	0,3	0,9	10	0,10	0,2	-	-	10	137	40	7,6	0,5	0,08	26	-	-
	Tomată	400	0,08	0,03	0,10	20	0,4	1,2	5	0,05	0,8	-	-	3	288	3	11,0	0,2	0,10	18	-	-
	Varză	100	0,08	0,5	-	50	-	-	-	-	0,5	-	-	15	240	45	16,8	0,4	-	22	-	-
	Tăăneasă	9800	0,77	2,20	-	60	-	-	-	-	1,0	-	-	19	-	-	-	9,0	-	40	-	-
	Banane	200	0,03	10	0,4	-	10	0,20	0,5	-	-	8	348	5	41,9	0,4	0,16	23	-	-	-	-
	Măr	45	0,01	0,01	-	55	-	-	-	-	0,1	-	-	8	-	3	-	0,2	-	7	-	-
	Portocale	120	0,09	0,02	-	50	-	-	-	-	1,0	-	-	4	-	14	-	0,2	-	12	-	-
Cereale	Grâu făină	0	0,30	0,10	0,4	0	2,6	5,0	35	4,5	4,5	-	-	3,4	361	30	106,0	3,2	0,65	330	-	-
	Grâu germen	-	-	-	0,1	-	1,7	0,6	14	0,8	-	-	-	2,7	132	118	1,93	1,93	0,17	111	-	-
	Orez decorticat	-	-	-	0,3	-	0,4	3,0	10	8,8	-	-	-	6,3	113	3,7	13,1	0,45	0,06	99	-	-
	Orez nedecorticat	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,2	38	1,3	4,4	0,16	0,02	34	-	-
	Orez pulbere	0	0,18	0,07	-	0	-	-	-	-	2,5	-	-	3	24	-	1,5	-	140	-	-	-
	Lapte de vacă	20	0,04	0,15	0,04	2	-	2,0	0,3	0,35	-	-	-	36	160	100	14,0	0,1	0,02	90	-	-
	Pește - somon	0	0,02	0,12	0,3	0	-	10,0	5	0,50	-	-	20,1	500	320	170	20,8	1,2	0,05	320	-	-

Tabel - Orzul verde - Compoziție chimică

Sucul se bea cu înghițituri rare, înainte de masă.

Două porții/zi, ($\frac{1}{2}$ g până la 2 g la o porție), dimineața și seara, luate înainte de masă, sunt pentru un om sănătos o sursă de energie ce dă vitalitate.

În cazul unei afecțiuni, bolnavul va lua câte o porție de 3 ori/zi, dimineața, la prânz și seara.

Sucul proaspăt de orz verde se administrează: 50 ml suc proaspăt amestecat cu 150 ml apă sau suc de mere.

Sucul de orz verde sub formă de pulbere (Barley Green) se poate obține de la următoarele adrese:

1. Japan Pharmaceutical Development C.O. LTD.
RM 1027 OSAKA-EKIMAE 3 RD BLDG
1 – 3 UMEDA 1-CHOME KITA-KU
OSAKA 530 JAPAN
2. GREEN FOODS CORPORATION
620 MAPLE AVENUE TORRANCE
CALIFORNIA 90503-5001
3. AMERICAN IMAGE MARKETING, INC.
3904 E. FLAMINGO. NAMPA, IDAHO 83687 USA
4. NAIM CANADA, INC. 1,4393 14th st. N.E.
CALGARY, ALBERTA T2E CANADA

OSUL IEPURELUI

(*Ononis spinosa* L., sin. *Ononis campestris* Koch & Ziz)

Fam. Leguminosae

Denumire populară ⇨ sudoarea-calului, asudul-calului, sudoarea-capului, sălăștioare, dormotin, ciocul-cioarei, colțul-iepurelui, lemnie, lingoare, pir, sulfină.

Descriere ⇨ Specie de subarbust, vivace, perenă, dezvoltă un rizom continuat cu o rădăcină lungă de 20 – 40 cm, groasă de 0,5 – 1 cm, flexibilă, de culoare cenușie. Tulpina este erectă, înaltă de 30 – 70 cm, spinoasă, păroasă, ramificată, având ramurilele prevăzute cu 3 – 4 spini rigizi laterali și unul terminal. Are două feluri de frunze: cele inferioare sunt trifoliate, amplexicaule, cu foliole ovale, glandulos-păroase, dințate pe margini, iar cele superioare sunt simple. Florile sunt lungi de 1 – 2 cm, au formă de fluture (papilionate), de culoare roz-purpuriu, cu dungi mai închise, așezate câte 1 – 2 la axila (subsuoara) frunzelor, dispuse spre vârful ramurilor

spinoase. Seamănă cu florile de mazăre, dar sunt mai mici. Fructul este o păstaie ovală, păroasă, conținând 3 semințe. Înfloarește în lunile iunie – septembrie.

Răspândire ⇨ Crește spontan prin fânețe și pășuni aride, la margini de drumuri.

Produsul vegetal folosit ⇨ rădăcina – *Ononidis radix*.

Recoltare ⇨ primăvara, în perioada martie – aprilie sau toamna, în lunile septembrie-noiembrie.

Principii active ⇨ flavonoide (ononină, rutină), triterpene (α și β -onocerină), ulei volatil (transanetol), glucozide, tanin, acid citric.

Acțiune farmacologică ⇨ diuretică, depurativă, antireumatică, antigutoasă.

Indicații terapeutice ⇨ inflamații ale tractului urinar inferior (cistită, uretrită), litiază renală, edeme renale, eczemă, dermatită cronică, reumatism, gută.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Macerat la rece ⇨ O linguriță plină cu rădăcină mărunțită se lasă la macerat 8 – 12 ore, în 250 ml apă rece. Dimineata se încălzește ușor și se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi, 1 – 2 săptămâni.

PĂDUCEL

(*Crataegus monogyna* Jacq. și *Crataegus oxycantha* L.)

Fam. Rosaceae

Denumire populară ⇨ mărăcin-alb, gheorghin, gheorghinar, căcadări, mălăeț, mălaiul-cucului.

Descriere ⇨ Cele două specii de păducel, aparținând aceleiași familii, au trăsături botanice comune și proprietăți medicinale similare. Sunt reprezentate de un arbust spinos, foarte ramificat, cu o coroană bogată, uneori arcuită până la pământ. Rădăcina este rămuroasă, profundă. Tulpina este neregulată, erectă sau arcuată, bogat-ramificată, înaltă de 2 – 5 m. Are o scoarță cu ritidom timpuriu, solzos, brun-cenușiu. Lemnul este albicios-roșiatic, noduros, dur, rezistent la frecare. Frunzele de culoare verde lucitor pe fața superioară și verde deschis pe fața inferioară, cu stipele la bază, au limbul trilobat, cu lobi puțin adânci, la specia

C. Oxycantha, iar la specia *C. Monogyna*, limbul este rombic-ovată, cu lobi adânci, cu aspect penat-lobat. Florile, pe tipul 5, sunt albe, erecte, dispuse corimbiform, alcătuite din 5 sepale verzi, persistente, 5 petale albe și cca. 15 – 20 stamine, cu antere de culoare roșie, la *C. Oxycantha* și de culoare neagră la *C. Monogyna*; au un ovar, bi- sau tri-locular, la specia *C. Oxycantha* și uni-locular la specia *C. monogyna*. Înflorește în perioada aprilie – iunie. Fructul este o drupă, rotundă sau ovoidă, de 5 – 10 mm, cărnoasă, cu gust dulceag, ușor astringent, având doi sămburi la specia *C. Oxycantha* și un sămbure, la specia *C. Monogyna*.

Răspândire ⇒ Arbust puțin pretențios față de sol și climă, preferă pantele însoțite ale dealurilor și ale munților. Crește din zona de câmpie, până în etajul montan, la altitudine de 1400 – 1600 m, formând tufărișuri, la liziera pădurii, la marginea ogoarelor sau, mai rar, formează adevărate păduri de păducel.

Produsul vegetal folosit ⇒ frunze, flori și fructe – *Crataegi folia, flores et fructus*

Recoltare ⇒ Frunzele și florile se adună în aprilie – iunie, pe timp uscat și se usucă numai la umbră, întinse în straturi subțiri. Fructele se recoltează din momentul în care au devenit roșii, în septembrie – noiembrie. Pentru a fi eficiente, fructele trebuie să aibă culoare roșie închisă. Nu se admit fructe brune sau negre.

Principii active din:

- **frunze și flori** ⇒ flavonoide (1 – 2%), reprezentate de flavone, predominant în frunze (vitexin – 2 ramnozidă și derivații ei acetil, apigenină, luteolină și derivații lor glicozidici) și flavonoli, predominant în flori (glicozid-hiperozida, cantități mai mici de vitexin, izovitexin și rutină, isoquercitrină, spireozidă): procianidine (1,7 – 4%), reprezentate de oligomeri, având unități epicatehice sau catehice; derivați ai acidului hidroxicinamic (acid clorogenic, acid cafeic); triterpene pentaciclice (acid ursolic, acid oleanolic, acid crataegolic), amine (fenetilamină, tiramină, colină, acetilcolină, etilamină), fitosteroli (β -sitosterol, cicloartenol): polizaharide (arabinoxiloglucan și arabinogalactan); săruri minerale cu concentrație mare de potasiu.
- **fructe** ⇒ au un profil al principiilor active asemănător celui din frunze și flori.

Acțiune farmacologică ⇒ Experimentele efectuate au relevat faptul că flavonoidele și procianidinele exercită un efect inotropic pozitiv (cresc contractilitatea miocardului) și batmotropic negativ (scad excitabilitatea miocardului), protejând cordul de aritmii și diminuând dispneea, palpitațiile și oboseala, mărind astfel toleranța la efort. Prin efectul simpatolitic, vasodilatator, scad tensiunea arterială și rezistența arterială periferică, măresc perfuzia coronariană și miocardică. De asemenea, se remarcă efectele antioxidante și astringente.

Indicații terapeutice ⇒ arterioscleroză, insuficiență cardiacă, hipertensiune arterială, aritmie extrasistolică, tahicardie, palpitații, nevroză cardiacă, angină pectorală, boală B rger (arterita la nivelul membrelor inferioare), varice, stări de hiperexcitabilitate nervoasă, insomnii, emotivitate excesivă, stres, vertij, co maruri, distonie neurovegetativă în preclimax, albuminurie, litiază renală, enurezis, cuperoză, diaree.

Mod de preparare  i administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ 1 – 2 lingurițe pline cu flori  i frunze mărunțite se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi.

Rp. 1/

Păducel – frunzele, florile �i fructul	(<i>Crataegi folia, flores et fructus</i>)	15g
Talpa-g��tei – planta	(<i>Leonuri cardiacae herba</i>)	30g
Vâsc – ramuri cu frunze	(<i>Visci folia cum stipes</i>)	20g
Roiniță – planta	(<i>Melissae herba</i>)	30g

3 lingurițe pline din amestec se macerează 8 ore în 250 ml apă rece. Dimineța se strecoară, se încălzește ușor  i se bea 2 – 3 x 1 cană/zi, în caz de hipertensiune arterială, tahicardie, aritmie extrasistolică, angină pectorală.

Decoct ⇒ din fructe: 15 g fructe mărunțite se fierb 3 minute în 0,5 l apă. Se lasă să infuzeze 5 minute, se strecoară  i se bea în cursul unei zile.

Tinctură ⇒ 3 x 30 – 60 picături/zi.

Rp. 2/

Tinctură de păducel	30 ml
Tinctură de talpa g��tei	30 ml
Tinctură de valeriană	20 ml
Tinctură de coada șoricelului	30 ml

Se amestecă  i se omogenizează. Se păstrează la rece, în sticle de culoare închisă. Se administrează 3 – 4 x 30 picături/zi.

Pulbere ⇒ 3 x 250 – 400 mg/zi.

Uz extern

Infuzie ⇒ 100 g frunze  i flori, în p r i egale, se infuzează 5 minute într-un litru de apă clocotită. Se fac două băi/zi, a c te 20 minute, pentru tulburări circulatorii  i crampe la nivelul membrelor.

În angină pectorală, infarct, se aplică pe regiunea inimii o compresă înmuiată în această infuzie.

Decoct ⇒ 20 g frunze, flori și fructe, în părți egale, se fierb 3 minute în 500 ml apă. Se strecoară. Se aplică sub formă de comprese la nivelul feței, în caz de cuperoză (colorație roșie – violacee a obrazilor și nasului).

PĂPĂDIE

(*Taraxacum officinale* Weber ex F.H. Wigg.) Fam. Compositae

Denumire populară ⇒ lăptucă, papalungă, părăsita-găinilor, floarea-găinii, floarea-sorului, floarea-turcului, floarea-mălaiului, floarea-broaștei, gălbinele grase, gușa-găinii, ochiul-boului.

Descriere ⇒ Este o plantă mică, perenă, ierboasă, vivace. Are un sistem radicular format dintr-un rizom gros, cărnos, vertical, de 1 – 3 cm, din care se desprinde o rădăcină pivotantă, lungă de 15 – 20 cm, ramificată în rădăcini secundare. Rizomul poartă pe suprafața lui resturi ale frunzelor din anii anteriori. Rădăcina este brun-deschisă la exterior și albă în interior. Tulpina se înalță din mijlocul rozetei de frunze bazale, este cilindrică, nefoliată, goală în interior, fără noduri, înaltă de 5 – 50 cm. Frunzele au limbul neted, lanceolat, atenuat în pețiol, inegal serat, rezultând lobi cu morfologie diferită, ascuțiți sau obtuși, cu lobul terminal mai mare. Limbul este străbătut pe fața dorsală de o nervură mediană, lăsând aspectul de „șanț” pe fața superioară. Frunzele, de culoare verde închis, circa 10 – 20, sunt dispuse în rozetă bazală. Florile, galben-aurii, ligulate, sunt grupate (100 – 200), într-un capitul floral mare, de 2 – 2,5 cm, situat terminal pe tulpină, care se închide seara și se deschide dimineața. Fructele sunt achene (2 – 4 mm), cu rostrul (ciocul) de 2 – 3 ori mai lung decât ele, purtând un papus alb, lung, în formă de umbrelă, care se dezvoltă în perioada fructificației, dând capitulului o formă globuloasă. Tulpina și frunzele, prin rupere sau secționare, eliberează un suc lăptos (latex). Înflorește în perioada aprilie – septembrie.

Răspândire ⇒ Plantă ubicvitară, crește pretutindeni, din regiunea de șes până în etajul montan, prin fânețe, pășuni, livezi și pe lângă drumuri.

Produsul vegetal folosit ⇒ părțile aeriene și rădăcina – *Taraxaci herba cum radicibus*.

Recoltare ⇒ Frunzele se recoltează primăvara. Tijele se recoltează în timpul înfloririi. Rădăcinile se recoltează primăvara (martie – mai) sau toamna (septembrie – noiembrie). Cercetările de laborator relevă faptul că în lunile

iulie – august rădăcinile conțin cantități ridicate de principiu amar (taraxacină), atingând maximum în luna noiembrie. În luna august, rădăcinile au cca. 40% inulină. Primăvara, această substanță se găsește numai în proporție de 12%, în schimb, rădăcinile de primăvară conțin mai multă colină și latex. Rădăcinile recoltate și spălate, se lasă 2 – 3 zile la soare pentru a se veșteji și cicatriza rănilor provocate în urma tăierii coletului și a rădăcinilor subțiri. Pe cât este posibil, rădăcinile nu se vor scurta, deoarece, prin tăiere, latexul se scurge, diminuând valoarea terapeutică a produsului.

Principii active din:

- **părțile aeriene** ⇒ sesquiterpene, alcooli (arnidiol, faradiol), cumarine, carotenoide, grăsimi (gliceride ale acizilor stearic, oleic, palmitic), vitamină A, B, C, D, săruri minerale (potasiul reprezentând până la 5%) de potasiu, calciu, azot, fosfați.
- **rădăcini** ⇒ alcooli triterpenici (taraxerol, taraxasterol); fitosterine (sitosterină, stigmasterină), inulină, vitaminele A, B, C și D, tanin, rezine, colină, taraxacină, acid nicotinic, grăsimi, zaharoze, substanțe proteice, asparagină, arginină, săruri minerale.

Acțiune farmacologică: tonic-amară, coleretic-colagogă, de stimulare a secreției pancreatice, astringentă, antiseptică, hipoglicemiantă, hipocolesterolemiantă, diuretică, diaforetică, laxativă, detoxifiantă, alcalinizantă, venotonică, astringentă, antitumorală.

Indicații terapeutice. Plantă cu o compoziție chimică foarte complexă, păpădia este unul dintre cele mai eficiente detoxifiante. Interferează benefic, stimulând cele patru porți de eliminare ale organismului: tub digestiv (intestin subțire, colon, ficat, colecist, pancreas), rinichi, piele, aparat respirator. De aceea, se recomandă cu rezultate excelente într-o mare diversitate de suferințe: gastrite hiperacide, hepatite, dischinezie biliară, colecistită, litiază biliară, pancreatită, boli ale splinei, diabet zaharat, alcoolism, enterocolite, colici intestinale, sindrom de colon iritabil, constipație, litiază renală, obezitate, artrism, reumatism, gută, ateroscleroză, hipertensiune arterială (protejând capitalul de potasiu al organismului, prin aport mare de potasiu, păpădia este un foarte bun diuretic), edeme de origine cardiacă, varice, ulcer varicos, acnee, furunculoză, eczemă, dermatoză, psoriazis, veruci vulgare (negi), cistită, cancer.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Ca aliment ⇒ în cura depurativă de primăvară, sub formă de salate: frunze de pădăie, unișor, urzică, podbal, ștevie, lucernă.

Cura cu tije proaspete de pădăie ⇒ Se face o cură de 14 zile, cu 7 – 14 tije/zi. Capitulu floral se îndepărtează numai după spălarea tije. Se consumă ca atare sau, cei care tolerează mai greu gustul amar al tijelor, le pot pregăti sub formă de salată, asezonată cu ulei de măsline presat la rece și suc proaspăt de lămâie. Cura stimulează funcția pancreasului, ficatului și a veziculei biliare, favorizează drenajul toxic și eliminarea calculilor biliari.

N.B. ⇒ Folosite în cantitate mare, tijele de pădăie, datorită sucului lăptos, pot genera intoxicații, manifestate prin greață, vomă, diaree, aritmii cardiace.

Cura cu suc de pădăie ⇒ 10 frunze de pădăie se spală și se blenduiesc cu 200 ml apă (la temperatura camerei). Se strecoară, se administrează 2 x 200 ml suc/zi.

Infuzie ⇒ Două lingurițe pline cu frunze de pădăie mărunțite se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi, în hipertensiune arterială, boli cu retenție hidrosalină (insuficiență cardiacă, hepatită cronică, ciroză etc.).

Decoct ⇒ 1 – 2 lingurițe rase cu rădăcină mărunțită se fierb 5 minute în 250 ml la foc mic. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi, în afecțiunile menționate la indicațiile terapeutice.

Tinctură ⇒ 3 x 30 – 60 picături/zi.

Uz extern

Latexul (sucul lăptos) ⇒ se aplică pe negi, 2 – 3 x 1/zi.

PĂTLAGINĂ LATĂ, PĂTLAGINĂ MOALE ȘI PĂTLAGINĂ ÎNGUSTĂ

(*Plantago major* L., *Plantago media* L. și *Plantago lanceolata* L.) Fam. Plantaginaceae

Denumire populară ⇒ pătlagina-lungă, iarba-vărgată, buruiana-șarpelui, limba-mielului, limba-oii, iarbă-de-cale, minciună, iarba-bubei.

Descriere ⇨ Pătlagina mare (*Plantago major*), pătlagina moale (*Plantago media*) și pătlagina îngustă (*Plantago lanceolata*) sunt trei specii de pătlagină din aceeași familie, care au aceeași valoare medicinală și sunt folosite în aceleași scopuri. Toate aceste trei specii sunt plante ierboase vivace, perene, fiind prețuite încă din antichitate, pentru proprietățile lor terapeutice. În pământ au un rizom scurt, din care se desprind mai multe rădăcini fasciculate. Tulpina este erectă, cilindrică, netedă, scapiformă, nefoliată, ușor brăzdată. La specia *P. major*, frunzele sunt lung-pețiolate, dispuse într-o rozetă bazală. Au limbul lat-ovoidal, cu margine întreagă sau ușor serată, glabru, cu 5 – 7 nervuri pe fața dorsală, brusc atenuat în pețiol. Frunzele sunt lung-pețiolate, eliptice sau lat-eliptice, cu 3 – 5 nervuri pe fața dorsală, păroase pe ambele fețe, dispuse într-o rozetă bazală, la specia *P. media*. La specia *P. lanceolata*, frunzele sunt lung-pețiolate, lanceolate sau liniar-lanceolate, păroase pe pețiol și cu limbul păros sau glabru, având 3 – 7 nervuri pe fața dorsală. Frunzele au un gust acrișor-amărui mucilaginos și nu au miros. Florile sunt foarte mici (1 – 2 mm), pe tipul 4, gălbui sau brun-vioacee, dispuse sub forma unei inflorescențe în formă de spic cilindric, lung de 3 – 6 cm (la *P. major* și *P. media*) și spic ovoidal sau scurt cilindric, gros de 5 – 7 mm (la *P. lanceolata*). Fructul este o capsulă ovoidală, lungă de 3 – 4 mm, cu 8 – 30 semințe la specia *P. major* și *P. media* și cu 2 semințe negricioase, la specia *P. lanceolata*. Înflorește în perioada mai – octombrie.

Răspândire ⇨ Este o plantă cu spectru ecologic foarte variat, adaptându-se la condiții foarte diverse de vegetație. Se întâlnește pretutindeni, de la câmpie până în etajul subalpin, prin poieni, fânețe, pe poteci și drumuri circulate, prin curți și locuri virane.

Produsul vegetal folosit ⇨ frunzele – *Plantaginis folia*.

Recoltare ⇨ Se recoltează frunzele în perioada aprilie – septembrie și se usucă întinse în straturi subțiri. Frunzele uscate trebuie să-și păstreze culoarea naturală. Nu se admit frunze înnegrite sau îngălbenite.

Principii active ⇨ mucilagii (xiloză, acid poliuronic, pentozani), glicozid amar (aucubozidă), un glicozid cromogen (care prin hidroliză determină formarea unor pigmenți de culoare neagră, ceea ce explică brunificarea frunzelor conservate necorespunzător), alantoina, tanin, acizi polifenolcarboxilici (acid clorogenic, ursolic, silicic), vitamina A, C și K, caroten și fitosteroli (contribuie la regenerarea țesuturilor).

Acțiune farmacologică ⇨ emolientă, hemostatică, decongestionantă, antiinflamatoare, expectorantă, bactericidă, cicatrizantă, astringentă, antidiareică, diuretică (mărește volumul urinei și eliminarea clorurilor, acidului uric și ureei), hipocolesterolemiantă, ușor hipotensivă.

Indicații terapeutice ⇒ bronșită, astm bronșic, tuse rebelă, tuse convulsivă, blefaro-conjunctivită, faringo-laringo-traheită, TBC pulmonar, hemoragii, gastrită, ulcer peptic, enterocolită, sindrom de colon iritabil, dizenterie, hipercolesterolemie, nefrită cronică, hemoroizi, fistule perianale, furuncul, furunculoză, cistită, contuzii, plăgi atone (răni care se vindecă greu sau nu au tendință spre vindecare), fracturi, înțepături de insecte, herpes.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ O linguriță plină cu frunze mărunțite se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi.

Rp./

Pătlagină – frunzele	(<i>Plantaginis folia</i>)	30 g
Sovârv – planta	(<i>Origani herba</i>)	20 g
Busuioc – planta	(<i>Basilici herba</i>)	20 g
Cimbrișor de câmp – planta	(<i>Serpylli herba</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi în afecțiuni inflamatoare ale arborelui respirator.

Sirop de pătlagină ⇒ se bea 3 x 1 lingură/zi.

Florile de la specia *Plantago psyllium* L. se utilizează ca atare, 3 x 1 lingură/zi, pentru combaterea constipației.

Uz extern

Frunzele proaspete ⇒ spălate, se aplică pe hemoroizi, fistule perianale, varice, pe plăgi, excoriații, pe locul înțepăturii de insecte, de șerpi, se lasă 2 – 3 ore, după care se îndepărtează și se aplică alta proaspătă. Se repetă procedeul de 4 – 5 ori/zi. Se aplică și seara și se păstrează pe perioada nopții.

Pentru a nu face flictene (bășici) la picioare, în timpul plimbărilor lungi, în pantofi se pun câteva frunze. La nivelul nodulilor tumorali, se aplică o peliculă fină de ulei de sovârv (vezi cap. „Modul de preparare a plantelor”), peste care se aplică frunza de pătlagină și se fixează cu o tură de fașă sau cu un ciorap. Se păstrează 1 – 2 ore.

Infuzie concentrată. Două linguri pline cu plantă uscată, măcinată, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **spălături** ⇒ ale plăgilor;
- **comprese** ⇒ la nivelul hemoroizilor, al fistulelor perianale, al plăgilor, la nivelul contuziilor sau fracturilor.

PEDICUȚĂ

(*Lycopodium clavatum* L.) Fam. Lycopodiaceae

Denumire populară ⇨ cornișor, brădișor, iarba-ursului, brâncă, bunceag, cornățel, laba-lupului, laba-ursului, piciorul-lupului, piedica-găinii, piedica-vântului, praful-strigoilor.

Descriere ⇨ Specie ierboasă, perenă, verde tot timpul anului, cu aspect de mușchi, are rădăcini adventive, subțiri. Tulpina este repentă (târătoare), lungă de 0,5 – 2 m, cu ramificații care se fixează în sol prin rădăcini adventive. Ramificațiile sunt arcuite ascendent, înalte de 5 – 15 cm. Ramurile fertile sunt ramificate dicotomic. Frunzele sunt permanente, verzi, aciculare, foarte dese, mici, întregi, dispuse spiralat pe tulpină, terminate printr-o aristă (smoc lung, alburii). Sporangii sunt grupați sub formă de spice sporifere, câte 2 – 3 pe un pedicul cu scuame. Pe axul spicului, sunt dispuse sporofile triunghiulare, purtătoare ale unui sporangiu reniform, având numeroși spori galbeni-aurii. Sporii se formează în perioada iulie – septembrie.

Asemănătoare pedicuței, ca particularități botanice și de compoziție chimică, sunt cele două specii, aparținând aceleiași familii și anume, brădișorul (*Lycopodium selago* L.) și cornișorul (*Lycopodium annotinum* L.). La brădișor, tulpinile sunt scunde, 5 – 35 cm, erecte, având frunzele liniar lanceolate, acuminate, alipite de tulpină și acoperind-o complet. La cornișor, tulpina este de asemenea lungă, până la 2 m, dar ramurile fertile sunt simple, iar frunzele sunt dispuse aproape orizontal, mai rare decât la pedicuță și nu au aristă terminală.

Răspândire ⇨ Plantă de zonă subalpină și alpină, crește prin păduri umede de foioase și conifere, prin pășuni și regiuni pietroase, mlaștini de turbă.

Produsul vegetal folosit ⇨ partea aeriană (*Lycopodium herba*) și anume ramurile, fără spice și fără tulpini târătoare și separat, sporii (*Lycopodium spora*).

Recoltare ⇨ Recoltarea se face în lunile iunie – august, înainte de coacerea completă a spicelor. După recoltare, se aleg spicele care se usucă separat, iar restul plantei se curăță de rădăcini și de părțile înnegrite sau îngălbenite, apoi se usucă în încăperi întunecoase și bine aerisite, întinse în straturi subțiri. Planta se păstrează la întuneric. Spicele recoltate se întind la soare, pe hârtie curată, în straturi subțiri. După uscarea, spicele se strivesc (se freacă între degete), pentru a obține pulberea galbenă de spori, care este apoi trecută printr-o sită fină, pentru a fi îndepărtate resturile de plantă. Sporii sunt de culoare sulfurie, lăsând senzația de „uns”, la pipăit, insipizi (nu au gust) și au un miros ușor rășinos. Sporii plutesc pe apă, iar atunci când sunt aruncați în flacără, se aprind, provocând o ușoară explozie viu luminată.

Principii active ⇨ Cele 3 specii de *Lycopodium* au o compoziție chimică asemănătoare, în care predomină alcaloizii, la pedicuță și cornișor aceștia fiind mai puțin toxici decât la brădișor. Între alcaloizi, se menționează clavatina, annotina, lycopodina, clavatoxina etc. Conține, de asemenea, triterpenoide, flavonoide, substanțe minerale. Sporii conțin acizi grași și fitosterine.

Acțiune farmacologică ⇨ Medicina tradițională atribuie plantei proprietăți diuretice, antilitiazice, anticirotoice, antialcoolice, antireumatice, antitabagice.

Indicații terapeutice ⇨ Medicina tradițională recomandă planta în terapia mai multor boli: artrită, reumatism, litiază renală, colici renale, hepatită, ciroză hepatică, afecțiuni ale organelor de reproducere, inflamația testiculelor (orhită), colită cronică, hemoroizi, entorse, articulații dureroase sau dureri musculare (se aplică perna cu pedicuță).

Uz intern

Infuzie ⇨ O linguriță plină cu pedicuță (ramuri și frunze) mărunțită se infuzează ½ minut în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea cu înghițituri rare de-a lungul unei zile.

Uz extern

Perna de pedicuță ⇨ Pedicuța uscată (100 g, 200 g sau 300 g, în funcție de mărimea zonei afectate) se introduce într-o pernă care se aplică pe zona dureroasă, traumatizată (articulară sau cu altă localizare), pe zona hipogastrică în anurie (bolnavul nu poate să urineze), în regiunea lombară (zona rinichilor).

Pulberea de pedicuță (spori) ⇨ se utilizează în medicina tradițională pentru tratarea escarelor și a rănilor deschise.

PELIN ALB

(*Artemisia absinthium* L.) Fam. Compositae

Denumire populară ⇨ pelinul-alb, pelinul-brun, pelin-de-Rusalii, pelin-de-grădină, pelin verde, iarba fecioarelor.

Descriere ⇨ Specie ierboasă, perenă, robustă, pelinul are o rădăcină lemnoasă, ramificată. Din rădăcină se desprind două tipuri de tulpini: sterile, care sunt mai scurte și florifere, înalte de 0,5 – 1,5 m, cilindrice, fin striate, cenușiu-păroase. Frunzele de pe tulpinile sterile sunt lung-pețiolate, tripennat-sectate. Frunzele de pe tulpinile florifere sunt sesile, la bază bipennat-sectate, care se simplifică spre vârf,

catifelate. Limbul frunzei are segmente fine, lanceolate, de culoare verde-cenușie, pe față și argintiu-cenușie, pe dos, acoperite pe ambele fețe cu peri fini, mătăsoși. Florile sunt mici, galben-aurii, de 3 – 4 mm, organizate în capitule globuloase, grupate sub formă de racem, pe ramurile treimii superioare ale tulpinii. Fructul este o achenă mică, de 1,5 mm, brun-deschisă, fără papus. Înfloarește în perioada iulie – septembrie. Planta are un miros puternic aromat, caracteristic, iar gustul este aromat-amar.

Răspândire ⇨ Crește prin locuri necultivate și uscate, livezi, câmpuri, dealuri, pe lângă locuințe, garduri, drumuri etc.

Produsul vegetal folosit ⇨ frunzele și vârfurile tulpinale înflorite – *Absinthii folia et summitates*.

Recoltare ⇨ Frunzele se culeg înainte de înflorire, în mai – iunie, iar ramurile florifere în iulie – august, când sunt complet înflorite. Uscarea se face la umbră, în straturi subțiri, în locuri uscate și bine aerisite.

Principii active ⇨ ulei volatil (0,5 – 1%) – tuionă (50 – 70%), tuiol, azulene (camazulena, dietilcamazulena), bisabolen, α - și β -pinen, sabinen, felandren etc.; sesquiterpene (principii amare) – absintină, artabsină, anabsintină, artamarină, artamarinină, artamaridină etc.; acizi fenolici (aprox. 0,9%) – acid cafeic (0,77%), ferulic, vanilic, sinapic; flavonoli – artemetin, ramnoglucozide (rutinozidă), izoramnetină, patuletină, spinacetină; taninuri; fitosteroli; acizi organici – linoleic, palmitic, lauric, stearic, miristic, oleic, nicotinic; vit. C, B₁; acid folic; săruri minerale având ca elemente Na, K, Ca, Fe, Mg, Zn, Cu, Mo, B.

Acțiune farmacologică ⇨ Administrată oral, absintina determină creșterea volumului sucului gastric și a concentrației acidului clorhidric, fenomen care nu apare la administrarea absintinei direct în stomac. Acest fapt denotă faptul că secreția gastrică este influențată reflex de principiile amare din pelin, prin intermediul receptorilor gustativi din cavitatea bucală.

Mărește, de asemenea, secreția biliară (bilirubină, colesterol) și pancreatică (lipază, amilază). Favorizează ieșirea din dependența de benzodiazepine (diazepam). Alte acțiuni sunt: tonic-amară, de stimulare a apetitului, coleretic-colagogă, hepatoprotectoare, carminativă, antihelmintică, antimicotică (*Candida albicans*), antipiretică, antiinflamatoare, emenagogă (tuiona), antispastică, antidiareică, ușor antidepresivă.

Indicații terapeutice ⇨ Dispepsii care evoluează cu inapetență, spasme gastro-intestinale, digestie diminuată, dischinezie biliară, meteorism, flatulență. Se recomandă, de asemenea, în parazitoze intestinale – ascaridoză (limbrici), oxiuroză, febră, convalescență după boli infecțioase (gripă, pneumonii), icter, hepatită, pancreatită, anemie, diaree, tulburări menstruale, rău de mișcare.

Contraindicații ⇨ Contraindicat la gravide, femei care alăptează, afecțiuni nervoase. Administrată în doze mari, planta este toxică, datorită componentelor uleiului volatil (tuionă), determinând la început stare de agitație, halucinații, convulsii, apoi tremor, greață, vărsături, diaree, amețeală, convulsii epileptiforme, stupoare și exitus. Consumul excesiv de vermur generează intoxicația cronică absintică, manifestată prin insomnii, tulburări de sensibilitate, tulburări psihice, diminuarea memoriei, convulsii, greață, vărsături matinale, tremurături ale membrelor etc.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ O linguriță rasă cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi.

Macerat la rece ⇨ 1 – 2 lingurițe rase cu plantă mărunțită se macerează 8 – 12 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară și se încălzește ușor. Se bea 2 x 1 cană/zi. Se fac 2 – 3 cure, a câte 10 – 14 zile, cu pauze de 10 – 14 zile.

Frunzele proaspete ⇨ se mestecă și se păstrează la nivelul dintelui dureros.

Pulbere antihelmintică și febrifugă

Rp. 1/

Pelin – planta	(<i>Absinthii herba</i>)	10 g
Roiuță – planta	(<i>Melissae folia</i>)	20 g
Anason – fructele	(<i>Anisi fructus</i>)	5 g
Turta babei – rădăcina	(<i>Carlinae radix</i>)	5 g

Plantele se amestecă, se omogenizează, iar amestecul se împarte în două doze. Se administrează intern, 2 x 1 doză/zi, după masă, timp de 10 – 14 zile.

Rp. 2/

Pelin – planta	(<i>Absinthii herba</i>)	10 g
Dragavei – rizomul și rădăcina	(<i>Rumicis rhizoma et radix</i>)	20 g
Angelică – rădăcina	(<i>Angelicae radix</i>)	20 g
Mentă – frunzele	(<i>Mentae piperitae folia</i>)	30 g
Păpădie – rădăcina	(<i>Taraxaci radix</i>)	30 g
Roiuță – frunzele	(<i>Melissae folia</i>)	20 g
Gențiană – rizomul și rădăcina	(<i>Gentianae rhizoma et radix</i>)	5 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi, în afecțiuni hepato-biliare, pancreatice.

Tinctură ⇨ 3 x 30 picături/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 3 linguri pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **clismă** ⇨ în parazitoze intestinale, hemoroizi;
- **spălături vaginale** ⇨ în micoză vaginală (*Candida albicans*);
- **băi de șezut** ⇨ pentru hemoroizi, fistule perianale, inflamații genitale;
- **comprese** ⇨ se aplică la nivelul plăgilor, hemoroizilor, în abces și furuncul, pentru alergii cutanate pruriginoase, la nivelul articulațiilor, în dureri reumatice.

Contraindicații ⇨ Nu se administrează la gravide, femei care alăptează, în ulcer gastro-duodenal.

PICIORUL COCOȘULUI

(*Ranunculus acer* L.) Fam. Ranunculaceae

Denumire populară ⇨ curpeniță, floare broștească, gălbenele, leuștean broștesc, ochiul-broaștei, talpa-cocoșului.

Descriere ⇨ Specie erbacee perenă, are în subteran un rizom scurt, din care se desprind mai multe rădăcini fasciculate, lungi până la 50 – 80 cm. Tulpina, erectă, ramificată, fistuloasă, păroasă, este înaltă de 20 până la 100 cm. Frunzele bazale sunt lung-pețiolate, palmat-sectate, cu 37 segmente. Segmentele, uneori trei-fidate, au lacinii îngust-lanceolate, la cele inferioare și lanceolate, la cele superioare. Florile sunt mici, pe tipul 5, galbene-aurii, având pedunculul pubescent. Fructul este o poliachenă. Înflorește din mai, până în septembrie.

Răspândire ⇨ Plantă de floră spontană, este comună prin pajiști, fânețe, locuri ruderaie umede, prin șanțuri și vâlcele, pe marginea pâraielor, din zona de câmpie, până în etajul alpin.

Produsul vegetal folosit ⇨ părțile aeriene ale plantei – *Ranunculi acer herba*.

Recoltare ⇨ Părțile aeriene ale plantei se recoltează de-a lungul anului, în perioada de vegetație.

Principii active ⇨ lactone (protoanemonină, sub formă de glucozid ranunculină, anemonină), flavonoide (astragalină, izoquercitrină, 3-rutinozide), tanin, rășini, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ Lactonele au o acțiune iritant-vezicantă, antiinflamatoare, antireumatică. Flavonoidele exercită un efect antispastic. În medicina tradițională, planta a fost folosită ca antispastic în bronșite, tuse convulsivă, dismenoree, reumatism. Utilizarea internă a plantei determină intoxicații manifestate prin colici abdominale și râs sardonice.

Indicații terapeutice ⇨ artrism, reumatism, gută, fibromialgia reumatică, diverse nevralgii (de trigemen, intercostală, de sciatic).

N.B. ⇨ A se evita utilizarea internă a plantei. Utilizarea externă se practică sub supraveghere strict medicală! În aplicațiile externe prelungite, poate provoca leziuni locale iritative, vezicante sau chiar arsuri.

Mod de preparare și administrare

Uz extern

Sucul proaspăt ⇨ O mână plină de tulpini, frunze și flori proaspete, se blenduiesc cu 500 ml de apă, 1 – 2 minute. Se strecoară. Se înmoaie o compresă în suc, rezultat și se aplică, în cure de scurtă durată (10 – 5 minute), de 2 – 3 ori/zi, la nivelul articulației dureroase sau al zonei unde se manifestă nevralgia. Se lasă 10 – 30 minute. Dacă, după 5 – 10 minute, pacientul are senzația de arsură la locul de aplicare a compresei, se îndepărtează compresa și se aplică din nou, după o pauză de 5 – 10 minute. Sucul proaspăt poate fi folosit și sub formă de masaj local ușor, de scurtă durată (5 – 10 minute), la nivelul zonelor dureroase.

PIPER DE BALTĂ

(*Polygonum hydropiper* L.) Fam. Polygonaceae

Denumire populară ⇨ ardeiul-baiului, ardeiul-porcului, cânepă-de-apă, iarbă iute, iarbă roșie, piparcă sălbatică, piper-de-apă, piperul-broaștei, troscot roșu.

Descriere ⇨ Specie erbacee anuală, are în subteran un rizom scurt, noduros, de la nivelul nodurilor desprinzându-se rădăcini adventive fibroase. Tulpina este erectă, glabră, roșiatică, înaltă de 20 – 60 cm. Frunzele au limbul lanceolat, treptat îngustat la ambele capete, glabru, prezentând frecvent, pe fața superioară, un desen negru, în formă de „V” întors. Florile sunt mici, scurt-pedicelate, cu perigon verde sau

roșiatic, grupate în spice laxe. Fructul este o nuculă. Înfloarește din iulie până în octombrie. Planta are un gust iute, piperat.

Răspândire ⇨ Plantă de floră spontană, comună din regiunea de câmpie până în zona subalpină, crește prin șanțuri umede, prin locuri mlăștinoase, la marginea drumurilor și a lacurilor.

Produsul vegetal folosit ⇨ părțile aeriene înflorite ale plantei – *Polygonati hydropiperis herba*.

Recoltare ⇨ Părțile aeriene înflorite ale plantei se recoltează în perioada floriferă, iulie – septembrie.

Principii active ⇨ acizi organici (malic, formic, valerianic); flavone (rutozid, hiperozidă, cvercetrozidă, persicarină etc.); ulei volatil (tadeonă, tadeonal); taninuri; vit. K; săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ hemostatică și hipotensivă (flavone, vit. K), iritativă (ulei volatil), diuretică.

Indicații terapeutice ⇨ În medicina tradițională, planta este utilizată în hemoragii, (epistaxis, hemoptizie, hematemeză, menoragie, metroragie), amenoree, ciclul menstrual întârziat, hemoroizi sângerânți.

Contraindicații ⇨ Nu se administrează la gravide.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ O linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇨ 3 x 20 picături/zi.

Pulbere ⇨ 3 x ¼ linguriță/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 3 lingurițe pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ în gingivoragii, ulcerații sau cancere la nivelul orofaringelui;
- **meșe** ⇨ introduse la nivelul foselor nazale (în epistaxis);

- **comprese** ⇨ la nivelul hemoroizilor sau la nivelul plăgilor sângerânde;
- **băi calde** ⇨ ale membrelor inferioare în arteriopatia diabetică, arteriopatia cronică obliterantă a membrelor inferioare, boala Bürger.

PIR

[*Agropyron repens* (L.) Beauv, sin. *Triticum repens* L., *Elymus repens* (L.) Gould, *Elytrigia repens* (L.) Desv.] Fam. Gramineae

Denumire populară ⇨ chir, grâul-măței, iarba-câinelui, pir-gros, răgălie.

Descriere ⇨ Specie erbacee, are subteran un rizom târător, stolonifer, ramificat, neted, gălbui-lucios, lung de 2 – 3 m, gros de 2 – 3 mm, cu frecvente noduri, la nivelul cărora se găsesc frunze membranoase, mici, muguri și rădăcini adventive. Tulpina este erectă, înaltă de 30 – 150 cm, netedă, glabră, de culoare verde sau verde-cenușiu, cu noduri frecvente. De la nivelul nodurilor, se desprind frunze care au limbul liniar, îngust de 4 – 8 mm, lung de 10 – 20 cm, cu nervuri paralele albicioase, aspru pe fața superioară și neted pe cea inferioară. Florile sunt dispuse sub formă de spic compus, alcătuit din spiculețe, frecvent nearistate, comprimate lateral și așezate pe două rânduri, fiecare spiculeț fiind format, de obicei, din 5 flori. Fructul este o cariopsă. Înfloarește în perioada iunie – septembrie. Frunzele pirului sunt consumate, ca remediu, de câini și pisici, atunci când au tulburări digestive. Pentru a evita confuzia între pirul medicinal și pirul gros – *Cynodon dactylon* (L.) Poir – enumerăm mai jos câteva elemente descriptive, care pot diferenția cele două specii. La pirul medicinal, spicul are o singură axă, iar la pirul gros, spicul este digitat, cu un verticil alcătuit din 3 – 8 spiculețe violacee. La pirul medicinal, limbul frunzei, la locul de unire cu teaca frunzei, este lipsit de guleraș de peri, care este prezent la pirul gros. Diferențierea se poate face și pe cale chimică, tratând decoctul de rizomi cu tinctură de iod. Dacă decoctul se albăstrește, datorită amidonului, produsul provine de la pirul gros.

Răspândire ⇨ Plantă de floră spontană, crește pe coaste aride, nisipoase sau argiloase, prin culturi, înțelenind terenurile rău întreținute. Este răspândită din regiunea de câmpie, până în zona subalpină.

Produsul vegetal folosit ⇨ În terapie, se utilizează partea subterană a plantei, alcătuită din fragmente de rizomi – *Graminis rhizoma*, având internoduri striate longitudinal, purtând cicatricile frunzelor și resturile de rădăcini subțiri. Are o culoare galbenă, un gust dulceag, mucilaginos și este fără miros.

Recoltare ⇒ Rizomul se recoltează primăvara, înaintea perioadei de vegetație sau toamna, după sfârșitul perioadei de vegetație.

Principiile active ⇒ flavonoide (quercetin și luteolin glicozide, tricină); ulei volatil compus din carvacrol, trans-anetol, carvonă, timol, mentol, agropiren (substanță cu structură poliinică, care are proprietăți antibiotice); polizaharide mucilaginoase (triticină și inulină, fructozani), fenol glicozide (derivați glicozidici ai acidului acetic, acidului carboxilic, 5-hidroxitriptofanului); esterii fenilpropanoidici (derivați ai acidului cumaric); manitol, inozitol, fructoză liberă, acizi grași (palmitic), fitosteroli (β -sitosterol), acizi organici (ferulic, vanilic, hidroxibenzoic, silicic), urme de substanțe hormonale (estrogen, progesteronă, androsteronă, androgeni), vit. A și vitamine din complexul B, săruri minerale de Fe, K, Si etc.

Acțiune farmacologică ⇒ diuretică (mărește volumul de urină, crește eliminarea de Ca, reducând în același timp eliminarea de Mg), depurativă, diaforetică, laxativă, emolientă, antibiotică, antifungică, antiinflamatoare, hipocolesterolemiantă, hipotensoare, antireumatică, antigutoasă.

Indicații terapeutice ⇒ inflamații ale orofaringelui, blefaroconjunctivită, guturai, bronșită, gripă, cistită, uretrită, prostatită, nefrită, pielonefrită, litiază renală, adenom de prostată, incontinență urinară, gastrită, hepatită cronică, enterocolită, arterioscleroză, hipertensiune arterială, obezitate, alergii, eczemă, dermatoze, urticarie, prurit vaginal, leucoree, artrism, reumatism, gută, plăgi.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Decoct ⇒ 2 lingurițe pline cu rizom mărunțit se fierb 5 minute în 250 ml apă clocotită, iar apoi se infuzează 5 minute. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇒ 3 x 30 – 60 picături/zi.

Pulbere ⇒ 3 x ½ linguriță/zi.

Uz extern

Decoct concentrat ⇒ 4 lingurițe pline cu rizom mărunțit se fierb 5 minute în 250 ml apă clocotită, iar apoi se infuzează 5 minute. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇒ în afecțiuni inflamatoare, ulcerații sau cancere la nivelul orofaringelui;
- **spălături ale ochiului, ale plăgilor, spălături vaginale** ⇒ în leucoree;
- **comprese** ⇒ aplicate la nivelul ochilor sau la nivelul plăgilor.

PLĂMÂNĂRICĂ

(*Pulmonaria officinalis* L.) Fam. Boraginaceae

Denumire populară ⇨ cuscrișor, miera ursului, iarba-pământului, iarba-plămânilor, sângeorgel, sudoare, tutun de pădure.

Descriere ⇨ Plantă de floră spontană, ierboasă, perenă, are un rizom lung de 10 – 15 cm, gros de 4 – 6 cm, cărnos, ramificat, de culoare brun-negricioasă. Tulpina este dreaptă, înaltă de 20 – 30 cm, cilindrică, neramificată, aspru-păroasă. Prezintă două tipuri de frunze, care apar în două etape diferite. Frunzele tulpinale apar primăvara devreme, înaintea înfloririi; cele inferioare sunt spatulate, îngustate într-un pețiol aripat, iar cele superioare sunt alungit-ovate, sesile, lungi de 3 – 6 cm și late de 1 – 3 cm, catifelat-păroase, cu pete albe, asemănătoare unui plămân. Frunzele bazale, dispuse în rozetă, apar după înflorire; sunt erecte, lungi de 8 – 15 cm și late de 4 – 8 cm, eliptice sau cordat-ovate, lung-pețiolate. Florile sunt dispuse sub formă de inflorescențe terminale, de tip cimă scorpioidă, care grupează 5 – 15 flori pedicelate, cu pediceli de 0,5 – 1 cm; florile au corola în formă de pâlnie, prezentând o paletă de culori, roșii la începutul înfloririi, apoi liliachii, virând spre albastru la sfârșitul înfloririi, în aceeași inflorescență întâlnindu-se flori de diferite culori. Fructele sunt nucule de 3 – 4 mm, de culoare brun-negricioasă, grupate câte 4. Înfloreste în martie – aprilie.

Cuscrișorul poate fi confundat cu alte două specii de floră spontană – *Pulmonaria montana* și *Pulmonaria rubra* – de care îl putem diferenția prin câteva elemente caracteristice.

Specia *P. montana* are:

- frunzele bazale alungit-lanceolate, cu baza îngustă (la *P. officinalis* sunt eliptice sau cordat-ovate, cu baza trunchiată);
- frunzele au culoarea verde-deschis (la *P. officinalis* sunt verde-închis);
- perii de pe frunze și tulpină sunt moi, catifelați (la *P. officinalis* sunt aspri).

Specia *P. rubra* are:

- frunze bazale alungite, cu baza atenuată (la *P. officinalis* sunt eliptice sau cordat-ovate, cu baza trunchiată);
- florile sunt doar roșii (la *P. officinalis* culoarea florilor variază la aceeași inflorescență, de la roșu, virând spre liliachiu, iar apoi albastru);
- ca răspândire, se întâlnește numai în etajul montan și subalpin (*P. officinalis* crește în zona de câmpie și de deal).

Deși există aceste diferențe de morfologie, din punct de vedere al compoziției chimice, sunt asemănătoare, având indicații și mod de preparare și administrare similare.

Răspândire ⇨ Specie meliferă, plămânărica crește în zona de câmpie și de deal, prin locuri umbroase cu soluri umede, prin păduri de foioase, fânețe etc.

Produsul vegetal folosit ⇨ partea aeriană, fără rădăcini – *Pulmonariae herba*.

Recoltare ⇨ Planta se recoltează în timpul înfloririi. Frunzele se pot recolta și după înflorire.

Principii active ⇨ mucilagii, saponine, alantoină, derivați polifenolici, taninuri, polioze (prin hidroliză se formează acid galacturonic, galactoză, pentoză), acid silicic, acizii stearic, palmitic și miristic, fitosterine, rezine, caroten, săruri minerale bogate în magneziu, potasiu, vitamina C (3 – 4 g%), provitamina A etc.

Acțiune farmacologică ⇨ revigorantă, emolientă, astringentă, expectorantă, antitusivă, sudorifică, diuretică, hemostatică, antibiotică, vulnerară, cicatrizantă.

Indicații terapeutice ⇨ faringită, amigdalită, laringită, bronșită acută și cronică, tuse convulsivă, TBC pulmonar, gripă, tuse seacă, răgușeală, hemoragii, ulcer gastric și duodenal, stări febrile, diaree, afecțiuni ale aparatului urinar, plăgi, degerături, fisuri ale pielii la nivelul sânilor, mătrează etc.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ 1 – 2 lingurițe cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 2 linguri de plantă măcinată se infuzează 3 minute în 300 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **spălătură, baie sau comprese locale** ⇨ la nivelul plăgilor, degerăturilor;
- **masaj blând** ⇨ la nivelul pielii capului, pentru mătrează.

PLOP NEGRU

(*Populus nigra* L.) Fam. Salicaceae

Denumire populară ⇒ plopotaș, plută, plutaș.

Descriere ⇒ Arbore foios, de talie mare, plopul negru are o coroană largă, rară și asimetrică. Subteran, dezvoltă o rădăcină puternică, profund ancorată în sol. Tulpina este erectă, înaltă de 30 – 40 m, groasă de 1 – 2 m, acoperită cu o scoarță care are un ritidom adânc brăzdat longitudinal, negricios. Mugurii, de culoare brun-gălbuie, lungi de 2 – 3 cm, de formă conic-alungită sau fusiformă, adesea curbați la vârf, sunt acoperiți cu un clei vâscos, cu miros ușor aromatic. Frunzele, au limbul triunghiular, de formă deltoidă, lung de 5 – 10 cm, cu vârful ascuțit. Sunt glabre, cu margine serată, lung-pețiolate, având un pețiol lung de 4 – 6 cm, turtit lateral. Florile sunt unisexuate, sub formă de amenți pendenți, cei bărbătești, lungi de 4 – 6 cm, iar cei femeiești de 10 – 15 cm. Fructele sunt reprezentate de capsule lungi de 4 – 6 cm. Înfloarește în perioada martie – aprilie, precedând înfrunzirea.

Răspândire ⇒ Puțin pretențios față de climă, plopul negru crește prin lunci, zăvoaie și poieni umede, în regiunea de câmpie și cea colinară. Se întâlnește frecvent în lunca și Delta Dunării și în luncile principalelor râuri.

Produs vegetal folosit ⇒ mugurii foliari – *Populi gemmae*.

Recoltare ⇒ Perioada optimă de recoltare este la sfârșitul lunii februarie și începutul lunii martie, atunci când mugurii vegetativi încep să se umfle.

Principii active ⇒ fitocomplex flavonoidic alcătuit din flavone (crisină, tectocrisină, apigenină etc.), flavonoli (galangină, izalpinină, quercetină, camferol etc.), flavanone (pinocembrină și pinostrobină); ulei volatil (betulen, α -, β -, γ - betulenol, α -cariofilenă etc.); heterozide (populozida, care este esterul benzoic al salicozidei și salicozida, care este glucozida saligenolului); saponine; două tipuri de esteri fenolici: esteri ai acidului cafeic și esteri ai acidului isoferulic; acizi liberi (cafeic, dimetilcafeic și trans-isoferulic); acizi grași și alcooli alifatici; rezine; săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇒ antiseptică, antiinflamatoare, antibacteriană (prin esterii fenolici), expectorantă (prin compușii uleiului volatil), astringentă, ușor analgezică, antipiretică (salicozidă), diuretică, favorizând eliminarea acidului uric (flavone).

Indicații terapeutice ⇒ boli acute și cronice ale arborelui respirator superior (rinofaringită, amigdalită, laringită) și inferior (bronșită, bronșiolită, bronșiectazie), reumatism, hemoroizi, boli inflamatoare ale tegumentului, plăgi, degerături, febră, gută.

Contraindicații ⇒ hipersensibilitate la componentele enumerate sau la propolis

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ O linguriță plină cu muguri mărunțiți se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Rp./

Plop – mugurii	(<i>Populi gemmae</i>)	20 g
Crețușcă – florile	(<i>Ulmariae flores</i>)	40 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	30 g
Soc – florile	(<i>Sambucii flores</i>)	40 g
Tei – florile	(<i>Tiliae flores</i>)	40 g
Salcie – scoarța	(<i>Salicis cortex</i>)	40 g
Mușețel – florile	(<i>Chamomilae flores</i>)	30 g

2 lingurițe pline din amestec se infuzează 3 min în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi, în stări febrile.

Tinctură ⇒ 3 x 30 – 40 picături/zi.

Uz extern

Alifia de muguri de plop ⇒ Se aplică o peliculă fină la nivelul leziunilor inflamatoare ale tegumentului, hemoroizilor, degerăturilor etc.

PODBAL

(*Tussilago farfara* L.) Fam. Compositae

Denumire populară ⇒ podval, gălbinele, gușa-găinii, lăpoșel, ochiul-boului, rotunjoare.

Descriere ⇒ Specie ierboasă perenă, podbalul este între primele flori care apar primăvara devreme. Are un rizom alb, pivotant sau orizontal, acoperit cu solzi, din care se desprind stoloni lungi de 1 – 2 m și rădăcini. Primăvara timpuriu apare prima dată tulpina floriferă, roșiatică, acoperită pe toată lungimea cu frunzișoare mici, erectă, înaltă de 5 – 15 cm, păroasă, purtând terminal o inflorescență. Tulpina durează doar pe timpul înfloririi. După ce florile se trec, apar frunzele, care sunt lung pețiolate, de 10 – 25 cm, pornind direct din rizom. Limbul frunzei este ovat, adânc cordat, cu margine dublu serată, la început păros pe ambele fețe, iar mai târziu pe față este glabru, de culoare verde, iar pe dos, cenușiu-tomentos. Florile,

galben-aurii, sunt organizate în capitule terminale, cu diametrul de 2 – 2,5 cm, asemănătoare celor de pădărie. Florile marginale sunt ligulate, sterile, iar cele centrale sunt tubuloase, fertile. Florile au miros plăcut și gust fad, se deschid numai pe vreme frumoasă, iar pe vreme urâtă se închid și se apleacă în jos. Înfloarește din februarie până în aprilie. Fructul este o achenă cilindrică, dotată cu un papus.

Produsul vegetal folosit ⇒ florile și frunzele – *Farfarae flores et folia*.

Recoltare ⇒ Florile (antodiile) se culeg primăvara, în lunile martie – aprilie, în stare de boboci, fără codițe, înainte de a ajunge la maturizare completă. Florile recoltate se pun în coșuri, ca să nu se strivească. Uscarea lor trebuie să se facă imediat, în încăperi cu un puternic curent de aer (la întuneric), căci prin uscare lentă, florile se dezvoltă prea tare, transformându-se în puf (papus). Tot din acest motiv, temperatura în încăperile în care se face uscarea nu trebuie să fie prea ridicată. După uscare, florile se păstrează în saci de hârtie sau lăzi, căptușite cu hârtie. Frunzele se culeg după înflorire, în lunile mai – august. Se usucă în strat subțire, la umbră.

Principii active din:

- **frunze** ⇒ mucilagii (prin hidroliză formează galactoză și pentoze), flavonoide, inulină, tanin, substanțe amare (tusilagina), acid galic, acid stearic, acid palmitic, săruri de potasiu și compuși ai zincului.
- **Flori** ⇒ mucilagii, fitosterine, rutozid, arnidiol, faradiol, ulei volatil.

Acțiune farmacologică ⇒ Etimologic, termenul „tussilago” își are originea în cuvintele „tussis” = tuse și „agere” = a îndepărta. Celebrii doctori ai Antichității, Dioscoride și Plinius, utilizau planta cu succes în terapia bolilor pulmonare, iar Hippocrate, socotit părintele medicinei, recomanda decoctul ca emolient, în tratarea furunculelor și în convalescența după boli consumptive. Planta exercită o acțiune emolientă, antispastică, diuretică, antiinflamatoare.

Indicații terapeutice ⇒ infecții ale aparatului respirator (faringite, laringo-traheită, bronșite, astm bronșic, pleurezie, tuse convulsivă, tuse rebelă, capricioasă, răgușeală, tuberculoză pulmonară), gastroenterite, abcese, furuncule, edeme la membrele inferioare.

Mod de întrebuințare și administrare

Uz intern

Infuzie. O linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi.

Rp./

Podbal – frunzele	(<i>Farfarae folia</i>)	20 g
Cimbrisor – planta	(<i>Serpylli herba</i>)	30 g
Pătlagină – planta	(<i>Plantaginis herba</i>)	20 g
Sovârv – planta	(<i>Origani herba</i>)	30 g
Nalbă mică – frunzele	(<i>Malvae folia</i>)	30 g
Unguraș – planta	(<i>Marrubii herba</i>)	30 g

2 lingurițe rase din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită.
Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi, în bronșite, astm bronșic, tuse și răgușeală rebelă.

Tinctură ⇒ 3 x 30 – 60 picături/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇒ 3 linguri pline cu plantă mărunțită se infuzează 5 minute în 250 ml apă clocotită. Se aplică sub formă de comprese, pe hemoroizi, abcese, furuncule, la nivelul gâtului, în amigdalite.

Cataplasmă ⇒ Se zdrobesc frunze proaspete și în amestec cu smântână, se aplică pe zonele inflamate, în flebită și trombo-flebită, fixându-se cu o fașă sau cu o pânză sau se aplică pe hemoroizi.

Suc proaspăt ⇒ Pentru dureri de urechi, se instilează 2 x 2 – 3 picături/zi în urechea suferindă.

POROINIC

(*Orchis morio* L.) Fam. Orchidaceae

Denumire populară ⇒ bujor, untu-vacii, salep.

Descriere ⇒ Acest gen cuprinde mai multe specii și anume: stupinița (*Plantanthera bifolia*), ură (*Gymnadenia conopea*), *Orchis purpureus*, *Orchis paluster*, *Orchis militaris*, gemănariță (*Orchis papilionaceae*), *Orchis fusca*. Caracteristicile botanice generale ale acestora sunt asemănătoare. Planta este ierboasă, perenă, cu tuberculi bine dezvoltati. Tulpina este simplă, erectă, înaltă de 25 – 40 cm, cu frunze oblonglanceolate. Florile sunt liliachii, dispuse în racem terminal.

Răspândire ⇒ fânețe, pășuni, tufișuri, păduri etc.

Produsul vegetal folosit ⇒ tuberculii.

Recoltare ⇒ Se recoltează toamna sau primăvara.

Principii active ⇨ substanțe mucilaginoase, amidon, zahăr, proteine.

Acțiune farmacologică ⇨ emolientă, antiinflamatoare, antidiareică. Medicina populară atribuie plantei proprietăți afrodisiace, recomandând planta în tulburări de dinamică sexuală.

Indicații terapeutice ⇨ catar intestinal, colită, diaree, convalescență.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Decoct ⇨ O linguriță plină cu tuberculi proaspeți, răzuți, sau 1 linguriță rasă cu tuberculi uscați și măcinați, se fierbe 3 minute în 250 ml apă. Apoi se infuzează 10 minute. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

PORUMB

(*Zea mays* L.) Fam. Gramineae

Denumire populară ⇨ cucuruz, cucoriță, mălai, tenchiu, tengheri.

Descriere ⇨ Plantă ierboasă anuală, porumbul oferă atât o sursă nutritivă excelentă, prin fructul ajuns în stadiu de maturitate, cât și una medicinală, prin valoroasa mătase de porumb. Tulpina este erectă, cilindrică, înaltă de 1, 5 – 3 m, plină cu măduvă, din loc în loc prezentând internoduri pline. Frunzele sunt liniar – lanceolate, pe două rânduri de-a lungul tulpinii, formate din teacă și limb lanceolat, lung de 40 – 80 cm, aspru-pubescente pe față și glabre pe dos, lucioase, având o nervură principală foarte pronunțată. Teaca poate fi glabră sau păroasă. Între teacă și tulpină, se află o ligulă emarginată, de 3 – 5 mm, ciliată, care împiedică pătrunderea apei și putrezirea tulpinii. Florile masculine sunt alcătuite din 3 stamine, grupate câte 2 – 3 în spiculețe, iar acestea dispuse într-un panicul spiciform terminal. Florile femele sunt formate din ovar monocarpelar, stigmat filiform, lung de 10 – 25 cm, bifurcat la vârf, acoperit cu papile stigmatice (mătase), grupate câte 200 – 800, într-o inflorescență numită știulete, lung de 15 – 30 cm, acoperit cu frunze formate numai din teacă, numite pănuși. Fructul este o cariopsă cu mărime și culoare diferită: galbenă, portocalie, albă, roșie sau albastru-închis.

Răspândire ⇨ Crește ca plantă cultivată. În țara noastră se cultivă pe suprafețe întinse numeroase soiuri de porumb.

Produsul vegetal folosit ⇨ Terapeutic, se utilizează numai stilurile și stigmatele – *Maydis stigmata*, cunoscute și sub denumirea de mătase de porumb.

Recoltare ⇒ Se recoltează în timpul înfloririi sau când porumbul este în stadiul „de lapte”. Se recoltează înainte ca polenul să cadă din flori și se usucă la umbră. Produsul uscat în strat subțire se prezintă sub forma unor filamente lungi până la 20 cm, groase de aproape 0,5 mm, de culoare galben-deschisă sau brună, fără gust și cu miros caracteristic.

Principii active ⇒ săruri de potasiu și calciu, bioxid de siliciu, saponine, ulei volatil, alantoina, vitamina C, E, K.

Acțiune farmacologică ⇒ diuretic, antilitiazic, antiinflamator, calmant, colagog, hemostatic.

Indicații terapeutice ⇒ nefrite, cistite, litiază biliară și renală, dischinezie biliară, colecistită, hepatită cronică, diabet zaharat, artrită, gută, reumatism, obezitate, enurezis, adenom de prostată, insuficiență cardiacă cu edeme și oligurie, dismenoree, hemoragie, malarie.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ 2 lingurițe pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 4 – 6 x 1 cană/zi.

Rp. 1/

Porumb – mătase	(<i>Maydis stigma</i>)	30 g
Pir – rizomul	(<i>Graminis rhizoma</i>)	30 g
Mesteacăn – frunzele	(<i>Betulae folia</i>)	20 g
Coada-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	20 g
Ienupăr – fructele	(<i>Juniperi fructus</i>)	20 g
Turiță mare – planta	(<i>Agrimoniae herba</i>)	30 g
Osul-iepurelui – rădăcina	(<i>Ononidis radix</i>)	20 g

Se infuzează 2 lingurițe pline din amestec, 5 minute, în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi, în litiaza renală.

Rp. 2/

Porumb – mătase	(<i>Maydis stigma</i>)	40 g
Turiță mare – planta	(<i>Agrimoniae herba</i>)	30 g
Roiniță – frunzele	(<i>Melissae folia</i>)	20 g
Valeriană – rizomul și rădăcina	(<i>Valerianae rhizoma et radix</i>)	10 g

Se infuzează o linguriță plină din amestec, 3 minute, în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, 1 cană în prima parte a zilei și 1 cană la ora 19:00, la copiii cu enurezis.

Rp. 3/

Porumb – mătase	(<i>Maydis stigma</i>)	30 g
Splinuță – vârfulile florale	(<i>Solidaginis summitates</i>)	40 g
Drăgaică – planta	(<i>Galium herba</i>)	40 g
Iarbă neagră – planta	(<i>Callunae herba</i>)	30 g
Urzică moartă galbenă – planta	(<i>Lamii galeobdoni herba</i>)	30 g

Se infuzează 1 linguriță plină din amestec, 3 minute, în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se lasă să se răcorească. Se bea 4 x 1 cană/zi, cu înghițituri rare, în nefrită, pielonefrită.

PUFULIȚĂ CU FLOARE MICĂ

(*Epilobium parviflorum* L.) Fam. Onagraceae

Denumire populară ⇒ răSCOAGE, zburătoare-de-zăvoi.

Descriere ⇒ Specie ierboasă, perenă, care dezvoltă un rizom scurt și viguros. Tulpina este erectă, înaltă de 30 – 100 cm, cilindrică, simplă sau ramificată, având două șiruri longitudinale de peri erecți. Frunzele au limbul îngust-lanceolat, cu marginea mărunț dințată. Cele inferioare și mijlocii sunt opuse. Florile sunt mici, roz-albe, pe tipul 4, cu receptacul infundibuliform, fiind situate în vârful pericarpurilor de tip păstaie. Păstăile se desfac, lăsând să iasă afară numeroși perișori alb-mătăsoși, în care sunt înfășurate semințele mici. Caliciul este alcătuit din 4 sepale, iar corola din patru petale cordiforme, fiind crestate median. Fructul este o capsulă pufos-păroasă. Înflorește în perioada iunie – septembrie.

Se cunosc mai multe specii de pufuliță, care au compoziție chimică și proprietăți medicinale asemănătoare: pufulița roz (*Epilobium parviflorum* L.), pufulița-de-munte (*Epilobium montanum* L.), pufulița verde închis (*Epilobium obscurum* L.), pufulița cu frunză lanceolată (*Epilobium lanceolatum* L.), pufulița de colină (*Epilobium collinum* L.) pufulița de mlaștină (*Epilobium palustre* L.), pufulița de pietrișuri (*Epilobium fleischeri* L.) și pufulița alpină (*Epilobium anagallidifolia* L.). Varietățile de pufuliță cu proprietăți medicinale pot fi recunoscute după florile lor mici.

Răspândire ⇒ Crește pe malul apelor, prin tăieturi de pădure, prin zăvoaie, fânețe, grădini, locuri ruderaie, umede, din regiunea de câmpie, până în etajul alpin.

Produsul vegetal folosit ⇒ De la varietățile menționate, se recoltează părțile aeriene ale plantei, adică tulpinile cu frunze și flori – *Epilobium herba*.

Recoltare ⇨ Se recoltează planta în perioada înfloririi.

Principii active ⇨ saponine, taninuri, polifenoli, acid cafeic, mircetin, cuercetol, taninuri (acizi triterpenici – ursolic, droxiursolic, oleanolic), antociani, aminoacizi (cisteină, serină, valină, treonină, leucină, fenialanină, prolină, izoleucină, tirozină), antociani, vit. C, săruri minerale de Mg, K, Cu, Zn, C, S, P.

Ațiune farmacologică ⇨ diuretică, depurativă, antiseptică, antiinflamatoare, decongestionantă, coleretic-colagogă, astringentă, de regenerare a țesuturilor.

Indicații terapeutice ⇨ hepatită cronică, dischinezii biliare, enterocolită, diaree, litiază renală, adenom de prostată, prostatită, neoplasm de prostată, nefrită, cistită.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ se infuzează o linguriță plină cu plantă mărunțită în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi.

RABARBĂR

(*Rheum officinale* H. Bn.; *Rheum palmatum* var. *tanguticum* Maxim.) Fam. Polygonaceae

Denumire populară ⇨ revent, rabarbură, rebarbare.

Descriere ⇨ Originară din China, la noi crește în cultură. Este o plantă vivace, erbacee, înaltă de 3 m, cu frunze mari (1 m), oblong-cordiforme, 5 – 7 lobate. În pământ, are un rizom napiform, multicapitat, gros de 3 – 6 cm, din care pornesc numeroase rădăcini cărnoase, lungi și cu diametrul până la 5 cm. În primul an de vegetație se formează o rozetă de frunze cu pețiol glabru și subcilindric. Frunzele sunt mai mult late decât lungi, fiecare lob prezentând mai mulți dinți. Tulpinile înalte până la 2,5 m apar începând din al doilea an de vegetație, sunt cilindrice, goale, ramificate și cu frunze mici, care pe lângă teacă, mai prezintă și o ochree dezvoltată. Florile sunt mici, de culoare purpurie, grupate în inflorescențe la subsuara frunzelor tulpinale; au perigonul format din 6 piese și androceul din 9 stamine, colorate în alb-verzui. Înfloarește în perioada mai – iunie. Fructul este o achenă cu 3 aripi membranoase de culoare brun-roșcată.

Reventul se cultivă în terenurile argilo-nisipoase și cu aluviuni. Se seamănă toamna sau primăvara, în cuiburi, la distanță de 80 cm.

Produsul vegetal folosit ⇨ Se utilizează rizomii decorticați și rădăcinile – *Rhei rhizoma et radix*, de la plantele trecute de 4 – 8 ani, primăvara sau toamna, spălate sub jet de apă, curățate de coajă, tăiate în bucăți cilindrice sau plate și apoi uscate la soare sau uscătorii artificiale, la 40°C. Produsul obținut este de culoare galben-portocalie, are miros caracteristic, gust astringent-amar și colorează saliva în galben.

Principii active ⇨ Rabarbărul are în compoziția chimică două grupe principale de principii active: reoantracenozidele, cu agliconii lor și reotanoide. Grupul reoantracenozidelor este compus din antraderivați, mai ales hidroxiantrachinone, în formă glicozilată, în planta proaspătă întâlnindu-se sub formă de antranoli (forma redusă), iar în produsul uscat, sub formă de antrachinone (forma oxidată). Antrachinonele se găsesc sub formă liberă (în cantitate mai mică) și, sub formă glicozidată, ca mono- și diglicozid-antrachinone (în concentrație mai mare). Forma glicozidată de antrachinone, prin dimerizare, se transformă în agliconi ai diantronelor glicozidice: homodiantrone glicozidice (emodin-diantronă, aloe-emodin diantronă, crisofanol diantronă, fiscion diantronă) sau heterodiantrone glicozidice (palmidin A-D, reidină A-C etc.). Grupul reotanoidelor este reprezentat de substanțe din clasa taninurilor galice și catehice. Astfel sunt: glucogalina (esterul glucozidic al acidului galic), catehina, epicatehina etc. Alături de cele două clase de substanțe, rabarbărul conține și alte principii active, cum sunt: flavonoide, acizi fenolic-carboxilici (acid galic, liber sau derivați glucozidici ai acestuia), derivați ai acidului dihidrocinamic (lindleină și izolindleină), o rezină galben-brună, ulei volatil, enzime, amidon, oxalat de calciu etc.

Acțiune farmacologică ⇨ Datorită reotanoidelor, în doze mici, produsul are proprietăți tonice, antiinflamatoare, analgezice, astringente, antidiareice și stomahice. Datorită reoantracenozidelor și agliconilor lor, precum și datorită rezinei, în doze mijlocii, produsul este laxativ, în doze mai mari, este purgativ, iar în doze foarte mari, are efect inhibitor asupra contracțiilor peristaltice ale colonului. Substanțele antrachinonice, sub formă glicozidată, nu se absorb la nivelul intestinului subțire, dar la nivelul colonului, devin active, fiind scindate în agliconi activi. În general, plantele care conțin derivați antrachinonici determină o secreție activă de apă și electroliți la nivelul mucoasei intestinului subțire, iar la nivelul colonului, inhibă absorbția apei și a electroliților. Aceste fenomene au ca efect creșterea volumului conținutului din colon, ceea ce determină excitarea musculaturii netede din pereții colonului, respectiv creșterea mișcărilor peristaltice la acest nivel, facilitând astfel evacuarea conținutului colonului.

Indicații terapeutice ⇨ constipație, hemoroizi, colită, parazitoze intestinale, astenie, cancer.

Contraindicații ⇨ A se evita la gravide, la mame, în perioada lactației, în caz de ocluzie intestinală.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Decoct ⇒ O linguriță plină cu rădăcină mărunțită se fierbe 5 minute în 250 ml apă clocotită. Se bea 1 – 2 x 1 cană/zi.

Macerat ⇒ O linguriță cu rădăcină mărunțită se macerează 4 – 8 ore, în 250 ml apă rece. Se strecoară. Se bea 1 – 2 x 1 cană/zi.

Pulbere ⇒ 0,05 – 0,10 g/zi, cu efect tonic;

0,25 – 0,50 g/zi, cu efect laxativ;

1 – 3 g/zi, cu efect purgativ.

Pulberea se poate administra cu apă, ceai sau miere.

Din pețiolul frunzelor se fac compoturi. Frunzele și tulpinile tinere se consumă crude sau fierte.

Planta face parte din formula tincturii suedeze.

RĂCHITAN

(*Lythrum salicaria* L.) Fam. Lythraceae

Denumire populară ⇒ călbășoară, cârligătea, floarea-zânei, lemnie.

Descriere ⇒ Specie erbacee perenă, are în subteran un rizom scurt, lemnos, din care se desprind numeroase rădăcini elastice. Tulpina erectă, înaltă de 0,5 – 2 m, este patru-muchiata, pubescentă. Frunzele bazale sunt dispuse sub formă de verticile, iar cele superioare sunt dispuse opus sau altern. Au limbul triunghiular, lanceolat, îngust, cu o rețea de nervuri bine reprezentată pe fața inferioară, asemănătoare cu cea de la răchită, de unde a primit și denumirea populară. Florile, pe tipul 6, au receptaculul globulos, corola formată din 6 petale de culoare roșu-violetă, uneori roză și caliciul alcătuit din 6 sepal dentiforme. Sunt grupate în inflorescențe dispuse sub formă de ciorchine sau spic. Fructul este o capsulă elipsoidală sau ovoidă, de 3 – 5 cm, septată, cu numeroase semințe mici, închisă în receptacul. Înfloarește în perioada iunie – septembrie.

Răspândire ⇒ Plantă de floră spontană, răchitanul este o specie meliferă, iubitoare de locuri mlăștinoase. Crește pe marginea râurilor sau a bălților, în buruienișurile din zonele inundabile ale luncilor, deseori întâlnită împreună cu trestia, frecvent întâlnită în Lunca și Delta Dunării.

Produsul vegetal folosit ⇒ părțile aeriene nelignificate ale plantei – *Salicariae herba*.

Recoltare ⇒ Se recoltează în perioada floriferă, iunie – septembrie.

Principii active ⇨ taninuri (galotaninuri) în concentrație mare (5 – 10%), flavonoide (vitexină, orientină, care sunt greu hidrolizabile), pigmenți antocianici, salicarină, carotenoide, pectine, mucilagii, ulei volatil, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ antiseptică, antiinflamatoare, antibacteriană, astringentă, hemostatică, antidiareică, hipoglicemiantă, vulnerară, cicatrizantă.

Indicații terapeutice ⇨ inflamații ale orofaringelui, blefaroconjunctivită, epistaxis, hemoptizii, ciclul cu flux abundent, menoragie, metroragie, diaree (eficientă și la sugari), dizenterie, hemoroizi, fisuri și fistule perianale, ulcer varicos, eczemă, dermatoze, urticarie, prurit vaginal, leucoree, plăgi.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ O linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇨ 3 x 30 – 60 picături/zi.

Pulbere ⇨ 3 x ½ linguriță/zi

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 4 lingurițe pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ în afecțiuni inflamatoare, ulceratii, hemoragii sau cancere la nivelul orofaringelui;
- **meșe** ⇨ la nivelul foselor nazale (în epistaxis);
- **spălături** ⇨ ale ochiului, spălături vaginale în leucoree;
- **clismă** ⇨ pentru hemoroizi și fisuri anale;
- **comprese** ⇨ aplicate la nivelul hemoroizilor sau la nivelul plăgilor sângerânde.

ROIȚĂ

(*Melissa officinalis* L.) Fam. Labiatae

Denumire populară ⇨ floarea-stupilor, busuiocul-stupului, iarba-albinelor, melisă, iarba-stupului, iarba-roilor, lămâiță, mărăcină, mintă-turcească, moloacă, roiște.

Descriere ⇨ Specie ierboasă, perenă, roița are un rizom orizontal, articulată și lignificat, de culoare brun-gălbui, lung de 20 – 30 cm, din care se desprind

numeroase rădăcini adventive. La nivelul articulațiilor (nodurilor), se află frunzulițe liniare albe, din axila cărora se dezvoltă stoloni ascendenți. Tulpina este erectă, ramificată arborescent, înaltă de 60 – 100 cm, patrunghiulară, acoperită cu peri. Frunzele superioare sunt opuse, pețiolate, lungi de 2 – 5 cm, având limbul ovat, lat de 2 – 3 cm, de culoare verde deschis pe ambele fețe, cu nervațiune penată și cu margini crenat-serate. Cele inferioare sunt aproape cordiforme la bază. Frunzele au un miros aromat, asemănător lămâii, care devine foarte evident prin strivirea frunzei între degete, iar gustul este aromat-amăru. Florile de culoare alb-gălbuie sau alb-liliachie, sunt dispuse într-o inflorescență cu verticile care reunesc 5 – 10 exemplare, aproape la fiecare nod. Caliciul este bilabiat, cu nervuri păroase; corola este bilabiată, infundibuliformă, pubescentă interior, având labiul superior bilobat, iar cel inferior trilobat. Fructul este o nuculă mică de aproximativ 2 mm, ovoidă, netedă, brună. Înflorește în iunie – august.

Răspândire ⇒ Se dezvoltă bine pe soluri lutoase sau nisipos-lutoase, este sensibilă la temperaturi scăzute, preferând iernile blânde. Crește spontan, pe locuri uscate, pietroase, prin poienițe, pajiști, fânețe, tufărișuri și luminișuri.

Produsul vegetal folosit ⇒ părțile aeriene ale plantei – *Melissae herba*.

Recoltare ⇒ în perioada iunie – august.

Principii active ⇒ derivați ai acidului hidroxicinamic (6 – 11%), reprezentați de acidul rozmarinic, 2 – 5% (un dimer al acidului cafeic), acidul cafeic (2%), acidul melitric A și B (trimeri ai acidului cafeic), metilesteri ai acizilor cafeic și rozmarinic; acid clorogenic, p-cumaric, ferulic etc.; derivați ai acidului benzoic; taninuri (4 – 14%); flavonoide reprezentate de luteolin 3-glucuronidă, luteolin 7-glicozidă (cinarozidă), apigenin 7-glicozidă (cosmosiin); ulei esențial (0,1 – 0,4%), care are în compoziție monoterpen-aldehyde, izomeri ai citralului (citral A trans), neral (citral B cis), citronelal, β-carofilenă, linalool, geraniol etc.

Acțiune farmacologică ⇒ antispastică și spasmolitică (uleiul volatil), sedativă, relaxantă, antistres, ușor analgezică periferic, de ameliorare a funcțiilor cognitive (atenție, atenție distributivă, capacitatea de concentrare, capacitatea de memorare), de echilibrare emoțională, antioxidantă și de drenare a radicalilor liberi (acidul rozmarinic), antivirală (derivați ai acidului cafeic, infecții cu Herpes simplex), antibacteriană, antiseptică, antihistaminică, antifebrilă, cicatrizantă, antitumorală-citotoxică pe celula canceroasă (uleiul volatil), antiulceroasă (reducerea secreției acide, creșterea secreției mucoase), carminativă, diaforetică, coleretică.

Indicații terapeutice ⇒ ulcer gastro-duodenal, dispepsii, colici intestinale, meteorism, eructații, flatulență, iritabilitate, distonie neurovegetativă, palpitații, agitație, amețeli, anxietate, insomnie, migrenă, surmenaj intelectual, depresie,

neurastenii, hipertiroidism, sindrom premenstrual, sindrom de colon iritabil, demență (boală Alzheimer), herpes labial și genital, herpes-Zoster, conjunctivită, guturai, faringită, laringită, bronșită.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ O linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇨ 3 x 30 – 40 picături/zi.

Pulbere ⇨ 3 x ½ linguriță/zi.

Rp. 1/

Roiniță – frunzele	(<i>Melissae folia</i>)	30 g
Mentă – frunzele	(<i>Mentae piperitae folia</i>)	40 g
Rozmarin – frunzele	(<i>Rosmarini folia</i>)	20 g
Pelin – planta	(<i>Absinthii herba</i>)	10 g
Talpa-gâștei – planta	(<i>Leonuri cardiacae herba</i>)	30 g
Păducel – flori și frunze	(<i>Crataegi flores et folia</i>)	30 g
Tei – flori	(<i>Tiliae flores</i>)	30 g
Valeriană – rizomul și rădăcina	(<i>Valerianae rhizoma et radix</i>)	20 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi, pentru depresie, distonie neuro-vegetativă, insomnie, disepсії.

Rp. 2/

Roiniță – frunzele	(<i>Melissae folia</i>)	20 g
Nucșoară – semințele	(<i>Myristicae semen</i>)	5 g
Verbină – planta	(<i>Verbenae herba</i>)	20 g
Mentă – frunzele	(<i>Mentae piperitae folia</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, în caz de amețeli, migrene, stări de agitație.

Ulei esențial de roiniță ⇨ 3 x 3 picături/zi, pentru stări de agitație, melancolie, distonie neurovegetativă.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ Două linguri pline cu plantă mărunțită se infuzează 5 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **comprese** ⇨ în blefaro-conjunctivite, ochi obosiți, pe articulații dureroase, în reumatism și gută;
- **băi locale** ⇨ în plăgi atone;
- **gargară** ⇨ în stomatite și afte.

Baie generală ⇨ 200 g plantă se infuzează 10 minute în 3 l apă. Se strecoară și se adaugă la apa de baie, în cazuri de insomnie, stări de stres, agitație, distonie neurovegetativă, oboseală.

Alifie ⇨ Se aplică local la nivelul pielii cu leziuni herpetice, 2 x 1/zi, sub formă de peliculă fină, 10 – 14 zile.

ROSTOPASCĂ MARE

(*Chelidonium majus* L.) Fam. Papaveraceae

Denumire populară ⇨ negelariță, rostopast, iarbă-de-negi, buruiană-de-negei, buruiană-de-pecingine, gălbănare, lăptiugă negeloasă, sălățea, scalce mare.

Descriere ⇨ Specie ierboasă, are un rizom, cărnos, pivotant, ramificat, brun-roșiat, gros de 1 – 2 cm, lung de 8 – 10 cm, din care se desprind rădăcini. Tulpina este erectă, ramificată, înaltă de 50 – 100 cm, acoperită cu peri. Frunzele sunt alterne, imparipenat-partite, având 3 – 5 lobi inegal-crenelați, iar cel terminal mai mare și trilob, fiind dispers păroase sau glabre pe dos și glabre, netede pe față. Prin rupere, tulpina și ramificațiile eliberează un suc (latex) portocaliu, cu gust amar. Florile sunt galbene, pe tipul 4, pedunculate, grupate în umbele simple. Caliciul are sepelele caduce, iar corola are 4 petale. Androceul este alcătuit din numeroase stamine galbene; gineceul este bicarpelar, cu ovar multiovulat, un stil scurt și un stigmat bilobat. Fructul este o capsulă silicviformă, care se deschide prin două valve, asemănătoare cu o păstaie, de 2 – 5 cm. Înfloreste în perioada iunie – august.

Răspândire ⇨ Plantă nepretențioasă față de sol, preferă locurile cu mai puțină lumină. Crește din zona de câmpie, până în etajul alpin (800 – 1000 m), în jurul zonelor locuite, prin grădini, pe lângă garduri, prin păduri, tufișuri, prin ruine.

Produsul vegetal folosit ⇨ planta întreagă – *Chelidonii herba et radix*.

Recoltare ⇨ Părțile aeriene se recoltează în timpul înfloririi, înainte de formarea fructificațiilor, perioadă în care au și cea mai mare concentrație de alcaloizi. Rădăcina se recoltează primăvara și toamna.

Principii active ⇨ Alcaloizii reprezintă principala componentă a plantei (1,4 – 2%), având concentrația cea mai mare în rizom și rădăcină. Din punct de vedere structural, se împart în 2 grupe: alcaloizi cu nucleu diizochinoleinic (coptizină, tetrachinocoptizina, berberină, protopină etc.) și alcaloizi cu nucleu naftofenantridinic (chelidonină, homochelidonină, oxichelidonină, cheleritrină, sanguinarină etc.). Alte elemente componente sunt flavonoidele, saponozidele, carotenoide, rezine, ulei volatil.

Acțiune farmacologică ⇨ Fitocomplexul de alcaloizi determină o mare diversitate de efecte. Chelidonina, α - și β -homochelidonina exercită o acțiune analgezică, asemănătoare morfinei, (deprimând activitatea miocardului și exercitând un efect sedativ și narcotic asupra centrilor nervoși superiori, homochelidonina având o toxicitate asupra cordului mai redusă decât chelidonina) și un efect analeptic respirator. Sanguinarina are un efect excitant asupra centrilor medulari. Cheleritrina are efect hipotensor și de stimulare a peristaltismului intestinal și a contracțiilor uterine. Chelidonina dezvoltă o acțiune de tip papaverinic – spasmolitic (relaxează musculatura netedă a vaselor mari, a intestinului, la nivel biliar, a uterului, a bronșiilor) și o acțiune citostatică. Cheleritrina și chelidonina au și efect antifungic. Berberina are efect stimulant asupra contracției musculaturii netede, colecistochinetic, hipotensor, hemostatic și bacteriostatic. Sanguinarina, narcotică în doze mici, în doze mari determină convulsii. În aplicații locale determină paralizia terminațiilor nervoase. Are de asemenea proprietăți carioclastice, similare celor induse de colchicină și se comportă ca un inhibitor al acetilcolinesterazei. Chelidoxantina stimulează secreția pancreatică (lipaza și amilaza pancreatică). Protecția pe care o asigură unor enzime cu specificitate hepatică, precum și efectul complex coleretic-colecistochinetic-colagog (normalizează valorile bilirubinei și ale colesterolului) exercitat de fitocomplexul de alcaloizi, conferă preparatelor de rostopască valoarea de remediu hepato-biliaro-protector. Alături de acțiunile enumerate, prin componentele sale, rostopasca exercită și efecte hipolipemiente, hipocolesterolemiente, lipotrope și antilitogenice.

Indicații terapeutice ⇨ hepatită acută și cronică, colecistită cronică, dischinezii, veruci vulgare (negi), infecții cu papiloma virus, condilomatoza acuminată, sindrom de colon iritabil, polipoza colonului, dermatoze, eczemă, cancer.

N.B. ⇨ Fiind plantă cu potențial toxic mare, se utilizează intern cu multă prudență și sub supraveghere medicală.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ O linguriță rasă, cu plantă mărunțită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi. În combinație cu urzica și mugurii florilor de soc, în părți egale, se recomandă în leucemie.

Tinctură ⇒ 3 x 20 – 40 picături/zi.

Tinctură antimigrenoasă

Rp./

Tinctură de rostopască	(<i>Tinctura Chelidonii</i>)	4 ml
Tinctură de armurariu	(<i>Tinctura Cardui mariae</i>)	24 ml
Tinctură gențiană	(<i>Tinctura Gentianae</i>)	20 ml
Tinctură de mentă	(<i>Tinctura Menthae piperitae</i>)	2 ml
Tinctură angelică	(<i>Tinctura Angelicae</i>)	10 ml

Din amestec, se administrează 3 x 30 picături/zi, în dischinezii biliare, migrenă biliară.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇒ 200 g plantă mărunțită se infuzează 5 minute în 2 l apă clocotită. Se strecoară. Se adaugă la apa caldă pentru **baie de trunchi**, indicată în afecțiuni inflamatoare ale organelor genitale interne (endometrită, metroanexită, salpingită) și externe (colpită, vaginită, prostatită, adenom de prostată) sau pentru **baie de șezut**, recomandată în hemoroizi, tromboflebită hemoroidală, fistule perianale, condiloame acuminat perianale.

Sucul proaspăt ⇒ Se utilizează pentru afecțiuni maligne ale pielii (cancer), bășături, negi, herpes rebel la tratament. Se badijonează zona afectată cu latexul portocaliu care apare la ruperea tulpinii sau a ramurilor plantei, 1 – 2 x 1/zi.

N.B. ⇒ Sucul se folosește doar în aplicații externe!

ROZMARIN

(*Rosmarinus officinalis* L.) Fam. Labiatae

Denumire populară ⇒ rojmalin, rusmarin.

Descriere ⇒ Rozmarinul este un subarbust peren foarte aromat și plăcut mirositor. Tulpina este erectă, înaltă de 0,6 – 2 m, ramificată arborescent, cu ramuri ascendente sau arcuite. Frunzele sunt aciculare, asemănătoare cu cele ale bradului, sesile, coriacee, persistente, ca și la brad, pielose, lungi de 2 – 3 cm și late de

2 – 4 mm, având nervura mediană foarte evidentă pe fața inferioară. Florile de culoare albăstruiue sau ușor violacee, mai rar albe, sunt dispuse sub formă de dicazii, câte 3 – 10 la o unitate, aspectul general al inflorescenței fiind de spic. Corola este bilabiată, păroasă la exterior, având labiul inferior alcătuit din 3 petale, cea mediană fiind în formă de lingură, iar labiul superior este alcătuit din 2 petale adânc sectate. Androceul este alcătuit din 4 stamine. La baza gineceului, este situat un disc nectarifer. Fructul este o nuculă ovoidală, netedă, de culoare cafenie, fiind repartizate câte 4 nucule în caliciul persistent. Înflorește în perioada aprilie – mai.

Planta întreagă emană un parfum plăcut, aromat și camforat, având gust astringent, ușor amărui.

Răspândire ⇨ Specie de floră spontană, de origine mediteraneană, la noi în țară crește doar cultivată.

Produs vegetal folosit ⇨ frunzele plantei – *Rosmarini folia*.

Recoltare ⇨ Ramurile tinere se recoltează de-a lungul perioadei vegetative.

Principii active ⇨ ulei esențial volatil (1 – 2%), compus din borneol, acetat și valerianat de bornil, cineol, α -pinenă; derivați ai acidului hidroxicinamic (acid rozmarinic, acid cafeic, acid ferulic, acid sinapic etc.); flavonoide (apigenină și derivați glucozidici de apigenină, hispidulină, hesperidină, diosmină etc.); diterpene fenolice, acid carnosic (care este instabil și este convertit prin oxidare în carnosol), rosmanol; triterpene (acid ursolic, acid oleanolic etc.); săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ antioxidantă, antiinflamatoare, antiseptică, antibacteriană, parazitocidă, vermifugă, antidepresivă, carminativă, antispastică, diuretică, coleretic-colagogă, hepato-protectoare, antitumorală, ușor analgezică, tonic-amar aromatică, stimulantă asupra circulației și digestiei.

Indicații terapeutice ⇨ hipotonie digestivă, dispepsii flatulente, infecții bacteriene respiratorii, digestive, parazitoze intestinale, cefalee, nevralgii, depresie.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ 1 linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi, înainte de masă.

Tinctură ⇨ 3 x 10 – 20 picături/zi.

Ulei esențial de rozmarin ⇨ 3 x 3 – 5 picături/zi.

Uz extern

Ulei esențial de rozmarin se utilizează singur sau în combinație cu alte uleiuri esențiale, sub formă de:

- **inhalație** ⇒ adăugând 3 – 4 picături de ulei la apa sau ceaiul de inhalație;
- **soluție uleioasă antireumatică** (vezi „Reumatismul”) ⇒ se utilizează sub formă de masaje blânde în boli reumatice, nevralgie trigeminală sau alte forme de nevralgii, paralizie facială „a frigore”.

RUTĂ

(*Ruta graveolens* L.) Fam. Rutaceae

Denumire populară ⇒ virnaț.

Descriere ⇒ Specie erbacee perenă, are subteran un rizom gros, lemnos, oblic, din care se desprind numeroase rădăcini. Tulpina este erectă, înaltă de 20 – 100 cm, rigidă, lignificată spre bază și ramificată la partea superioară. Frunzele, dispuse altern, lung-pețiolate în partea mijlocie și inferioară și scurt-pețiolate sau sesile, în partea superioară, au limbul de două, trei ori penat-sectat, de culoare verde-albăstrui. Florile sunt mici, pe tipul 4, de culoare galben-verzuie, dispuse sub formă de corimbe terminale. Au corola compusă din 4 petale glugate la vârf și denticulate sau fimbriate pe margini, glandulos punctate. Androceul este compus din 8 – 10 stamine, care se inseră la baza unui disc în formă de pernă, cu filamente glabre, subțiri și antere întoarse. Gineceul este alcătuit din 4 – 5 carpele, cu stil scurt și stigmat capitat. Înfloarește în perioada iunie – august. Fructul este o capsulă dehiscentă, aripată, cu suprafață verucoasă, conținând semințe negricioase. În antichitate, era considerată o plantă cu proprietăți magice, fiind folosită în practicile de exorcism. Etimologic, denumirea derivă din limba greacă: „reuo”= a elibera.

Răspândire ⇒ Specie meliferă, virnațul se cultivă ca plantă aromatică și medicinală.

Produsul vegetal folosit ⇒ părțile aeriene ale plantei – *Rutae herba*.

Recoltare ⇒ Se colectează planta înainte și în timpul înfloririi, în perioada iunie – august. Se manipulează cu atenție, folosind mănuși de protecție, deoarece produce iritații și erupție tegumentară.

Principii active ⇨ flavonoide (rutină); alcaloizi (schimianina, arborinina, graveolina, graveolinina, cocusaginina); derivați cumarinici (bergapten, xantotoxina); lignani; ulei volatil (metil-nonilcetonă, metil-octilcetonă etc.), săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ antispastică, antimigrenoasă, antitusivă, emenagogă, abortivă (metil-nonilcetonă), antiinflamatoare, de ameliorare a vederii după solicitări prelungite, antiulceroasă, antihelmintică, febrifugă, diuretică, hipotensoare, carminativă, antiepileptică, vulnerară.

Folosită în scop abortiv sau la doze mari, generează agitație, uscarea buzelor și a gurii, dureri de gât, gastroenterită, inflamația și congestia uterului, metroragii violente, hiperexcitație, confuzie, convulsii epileptiforme, hipotermie, deprimarea cordului, nefrită, insuficiență renală, comă și moarte.

Indicații terapeutice ⇨ întârzieri ale ciclului menstrual, tuse spastică iritativă, ochi obosiți, stomatită, afte, gastrită, ulcer gastric, enterocolită, sindrom de colon iritabil, flatulență, epilepsie, convulsii, isterie, parazitoze intestinale, scleroză multiplă, contuzii, entorse.

Contraindicații ⇨ Nu se administrează în perioada gravidității!

N.B. ⇨ Fiind o plantă care poate da intoxicații, manifestate prin agitație, disfație, uscarea buzelor, erupții tegumentare etc., se va utiliza cu multă prudență, strict la recomandarea medicului și sub supraveghere medicală riguroasă.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Frunzele ⇨ mestecate, calmează cefaleea, palpitațiile și stările anxioase.

Infuzie ⇨ ½ linguriță cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 1 – 2 x 1 cană/zi.

Pulbere ⇨ 3 x ¼ linguriță/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 2 linguri pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ în afecțiuni inflamatoare ale orofaringelui, ulcerații sau cancere la nivelul orofaringelui;
- **băi de șezut** sau **clismă** ⇨ pentru rectită și fisuri anale;

- **comprese** ⇒ aplicate la nivelul zonei contuzionate, entorselor sau al regiunii cu înțepături de insecte.

Alifia de virnanț ⇒ Se aplică o peliculă fină la nivelul zonei contuzionate, entorselor sau cu înțepături de insecte.

SALCIE ALBĂ

(*Salix alba* L.) Fam. Salicaceae

Denumire populară ⇒ răchită, răchită albă, răchită de luncă, salcă.

Descriere. Este un arbore cu înălțime până la 20 m, cu coroană bogată, formată din ramuri subțiri, când sunt tinere, flexibile, de culoare galben-verzui. Frunzele sunt linear-lanceolate, ascuțite la vârf, fin dințate pe margini, la început acoperite cu peri pe ambele fețe, dându-le o culoare alb-argintie, iar mai târziu cu peri numai pe partea inferioară a limbului. Florile sunt unisexuale, grupate în amentii, cei masculi, galbeni, iar cei femeli, verzui. Amentii femeli au ovarul glabru, stilul scurt și o glandă nectariferă la bază. Înflorește în perioada aprilie – mai. Fructele sunt capsule alungite, conținând semințe prevăzute cu egrete.

Răspândire ⇒ Specie meliferă, valoroasă pentru nectar, polen, mană și propolis, salcia albă crește, din zona de câmpie până în zona colinară, uneori și în regiunea montană, prin zăvoaie, prundișuri umede, pe marginea lacurilor, a râurilor.

Produsul vegetal folosit ⇒ scoarța ramurilor de 2 – 3 ani – *Salici cortex*. Produsul obținut după uscare se prezintă sub formă de fâșii sau jgheab, cu suprafața externă netedă, verde-cenușie, până la verde-gălbui, cu gust astringent amăru.

Recoltare ⇒ Se recoltează scoarța de pe ramurile de 2 – 3 ani, sub formă de fâșii sau jgheaburi, în lunile martie – mai. Scoarța se poate recolta în aceleași condiții și de la alte specii, având aceleași proprietăți, ca: răchita verde (*Salix fragilis*), la care, ramurile, nefiind elastice, se rup foarte ușor și răchita roșie (*Salix purpurea*).

Principii active ⇒ Această plantă poartă în ea, ca și tot Universul, în general, și Farmacia Naturii, în special, brand-ul divin al dragostei negrăite a Preabunului Tată ceresc, Creator, Dăruitor și Dăruit în toate. Deși, nedorită, durerea este, din punct de vedere medical, o mare binecuvântare, fără de care, nu am fi conștienți de pericolele imediate sau viitoare, care ne amenință sănătatea. Cu toate acestea, Dumnezeu a creat, de dragul nostru, plante purtătoare de remedii antialgice, care alină durerea. O astfel de plantă este salcia, care prin derivații saligenolului (alcool salicilic), prezenți în compoziția chimică a scoarței în proporție de 3 – 7%, exercită o acțiune antialgică, antiinflamatoare și antifebrilă, dar fără să fie grevată de efectul

iritant asupra mucoasei gastrice, cum se întâmplă în cazul aspirinei. În 1838, a fost extras din scoarța de salcie, pentru prima dată, acidul salicilic, în forma lui naturală, iar în 1860, a fost sintetizat artificial, deschizând astfel culoarul terapeutic al salicilaților. Pornind de la acidul salicilic, în 1899, avea să fie sintetizată celebra aspirină, cu multiplele ei veleități terapeutice, dar și cu nelipsitele riscuri de iatrogenie (boli generate de administrarea medicamentului). Alături de salicilați, salcia conține flavonoide, taninuri mixte, ceară, rezine, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ prin salicilați – antialgică, antiinflamatoare, antireumatică, antiseptică, antifebrilă, antiagregantă plachetar, sedativă, calmantă a durerilor uterine; prin taninuri – tonică, astringentă, coagulantă, ușor hemostatică, antidiareică; prin flavonoide (estriol) – reglatoare a ciclului menstrual.

Indicații terapeutice ⇨ în reumatismul articular acut și cronic, gută, artritis, colagenoze (artrită reumatoidă, spondilită anchilopoetică, fibromialgie, lupus eritematos etc.), nevralgii, rinofaringită, gripă, bronșită, stomatite, afte, insomnie, anxietate, dismenoree, sindrom premenstrual, menopauză, sindrom de colon iritabil, hemoroizi, diaree, bățături, hiperhidroză plantară, plăgi.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Decoct ⇨ O linguriță plină cu scoarță mărunțită se fierbe, la foc mic, 5 minute în 250 ml apă, apoi se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se administrează 3 x 1 cană/zi.

Medicina tradițională recomandă infuzia preparată din frunze sau amenți, ca anafrodisiac în eretism genital sau în cazuri de insomnie și anxietate.

Tinctură ⇨ 3 x 40 picături/zi.

Pulbere ⇨ 3 x ¼ linguriță/zi.

Rp./

Salcie – scoarța	(<i>Salicis cortex</i>)	40 g
Călin – scoarța	(<i>Viburni cortex</i>)	40 g
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	30 g
Dragavei – rizomul și rădăcina	(<i>Rumicis rhizoma et radix</i>)	40 g
Crețușcă – planta	(<i>Ulmariae herba</i>)	40 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	40 g
Ciuboșica cucului – rizomul și rădăcina	(<i>Primulae rhizoma et radix</i>)	40 g

Două lingurițe pline din amestec se fierb 3 minute în 250 ml apă, iar apoi se lasă să infuzeze 5 minute. Se strecoară. Se bea 4 x ½ cană/zi, în reumatism, artritis, gută, colagenoze, dureri musculare.

Uz extern

Decoct concentrat ⇒ 30 g scoarță se fierb 5 minute în 250 ml apă; apoi se infuzează 10 minute. Se administrează sub formă de:

- **gargară** ⇒ pentru stomatite, afte, faringo-amigdalită;
- **băi generale** ⇒ pentru boli reumatice;
- **băi parțiale de picioare** ⇒ pentru hiperhidroză plantară sau băătăuri;
- **băi de șezut** ⇒ pentru hemoroizi;
- **spălături ale plăgilor.**

SALCÂM

(*Robinia pseudacacia* L.) Fam. Leguminosae

Denumire populară ⇒ acăț, bagrin, lemn alb, lemn de acăț, magrin.

Descriere ⇒ Arbore foios, relativ drept, are o rădăcină pivotant-tranșantă, ramificându-se pe o suprafață mare, până la 20 m. Tulpina este erectă, înaltă de 10 – 30 m, acoperită cu un ritidom gros, profund brăzdat-longitudinal. Din tulpină se desprind ramurile cu numeroși spini, formând o coroană largă, rară și luminoasă. Frunzele sunt imparipenat compuse, cu 9 – 27 foliole, scurt pețiolate, oblong-ovale, întregi, nepăroase, rotunjite la vârf. Florile albe, papilionacee, foarte plăcut mirositoare, sunt dispuse în raceme lungi, lung-pedunculate, atârinate în jos. Fructul este o păstaie turtită, brun-roșcată, lungă de 5 – 10 cm și lată de 1 – 2 cm, conținând 3 – 10 semințe reniforme, maronii. Înfloarește în perioada mai – iunie.

Răspîndire ⇒ Specie meliferă, salcâmul este răspândit în toată țara. Este cultivat în plantații, pentru fixarea solului supus eroziunilor.

Produsul vegetal folosit ⇒ scoarța și florile – *Robiniae pseudacaciae cortex et flores*.

Recoltare ⇒ Scoarța se recoltează numai de pe ramurile tinere, în martie și septembrie. Florile se adună când sunt complet formate, dar neveștejite, în perioada mai – iunie.

Principii active ⇨ glicozide flavonoidice (robinina, acaciina), ulei volatil, acid cafeic, acid clorogenic.

Acțiune farmacologică ⇨ emolientă, antiacidă, antitusivă, antispastică, antialgică, antireumatică, ușor laxativă.

Indicații terapeutice ⇨ gastrită hiperacidă, ulcer gastro-duodenal, colici intestinale, reumatism, bronșită, astm bronșic, tuse rebelă, odontalgii (dureri de dinți), leucoree.

N.B. ⇨ Planta face parte din formula tincturii suedeze.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ Două lingurițe pline cu flori se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 20 g flori se infuzează 3 minute în 500 ml apă clocotită. Se strecoară. Se administrează sub formă de gargară sau spălături vaginale.

SALVIE

(*Salvia officinalis* L.) Fam. Labiatae

Denumire populară ⇨ jaleșul-de-grădină, jaleș, salvie, salvie-de-grădină

Descriere ⇨ Este o plantă jumătate lemnoasă, jumătate ierboasă, cu tulpina dreaptă (30 – 70 cm). Crește până la 70 – 80 cm, iar la bază este lignificată și mult ramificată. Tulpina și ramurile sunt acoperite cu peri albi. Frunzele, așezate în perechi pe tulpină, sunt de culoare verde-cenușie sau argintie, oval lanceolate și fin dințate. Au gust aromat, puțin amar.

Florile, reunite în inflorescențe spiciforme, au caliciul tubular de culoare verde-violacee, corola bilabiată, mai lungă decât caliciul, cu labiul superior drept, iar cel inferior mai lung trilobat, cu lobul mijlociu proeminent și aplecat în jos, fiind colorată în albastru-violaceu, mai rar alb. Androceul este alcătuit din 4 piese, dintre care numai cele două anterioare sunt fertile (staminele propriu zise), celelalte două posterioare fiind transformate în staminoide. De obicei, florile sunt albastre, violete, câteodată albe, așezate câte 6 – 12 în verticile. Planta întreagă are miros puternic și gust înțepător. Înfloarește în iunie – iulie.

Răspândire ⇨ La noi în țară jaleșul de grădină crește numai cultivat. Trebuie plantată într-un loc însorit, la adăpost.

Produsul vegetal folosit ⇨ frunzele și vârfurile florale – *Salviae folia et summitates* sau planta cu flori – *Salviae herba*.

Recoltare ⇨ Frunzele se recoltează înainte de înflorire, iar vârfurile și planta cu flori, în timpul înfloririi. Recoltarea se face prin secere. După secere, se separă frunzele de vârfurile florale și părțile lemnoase ale plantei.

Principii active ⇨ sunt reprezentate de câteva clase de substanțe cu proprietăți biologice active.

Uleiul volatil (1 – 3%), este compus din: monoterpenoide (α -tuionă, β -tuionă, camfor, 1,8-cineol) și sesquiterpene (α -humulen, β -cariofilen, viridiflorol). O altă clasă de substanțe este cea a diterpenelor fenolice, cum este de ex. acidul carnosolic. Acesta este o diterpenă triciclică, foarte instabilă, care, prin auto-oxidare, se transformă în lactone, cum este de ex. carnosol lactona, având un gust amar. Carnosol lactona, la rândul ei, se degradează, formând alte diterpene fenolice cu structură de lactonă, cum sunt de ex. rosmanolul, epirosmanolul, 7-metoxirosmanolul și galdosolul. Alți doi componenți identificați în această clasă sunt saficinolida și sageona. O altă categorie este cea reprezentată de derivații acidului hidroxicinamic (3,5%). Între aceștia, se menționează acidul rozmarinic – 3,3% (dimerul acidului cafeic), acidul melitric A, metil melitrat A, cumarină și acidul salvianolic K (care sunt trimeri ai acidului cafeic) și acidul sagerinic (care este un tetramer al acidului cafeic). Această grupă este cunoscută sub numele de „taninuri” sau „Labiatae tannins”. Alte clase de substanțe sunt triterpenele, ca de ex. acidul ursolic, acidul oleanolic etc., flavonoidele, reprezentate de flavone (hispidulină) și glicozizii lor (luteolina, 7-glucozid luteolina, 3-glucuronid luteolina etc.), polizaharide (cum sunt arabinogalactanii hidrosolubili), derivați ai acidului benzoic, fitosteroli (β -sitosterol, stigmasterol), lipide, glucide, săruri minerale de Na, Ca, K, Mg, Fe, Zn, B, Mn etc.

Acțiune farmacologică ⇨ antioxidantă prin diterpenele fenolice (carnosol lactonă) și derivații acidului hidroxicinamic (acid rozmarinic); antiinflamatoare prin triterpene (acid ursolic); antibacteriană (activă pe bacterii Gram pozitive și Gram negative), antifungică, prin uleiul volatil (tuionă) și antivirală, prin diterpene fenolice (saficinolidă și sageonă); afinitate mare pentru receptorii benzodiazepinici, prin flavone (hispidulina) și diterpene (galdosol); de inhibare a activității colinesterazei, de ameliorare a performanțelor cognitive și de echilibrare emoțională; imunomodulatoare, prin polizaharide (arabinogalactanii hidrosolubili), spasmolitică; potențial convulsivantă, prin tuionă (α -tuionă fiind mai toxică decât β -tuionă); stomahică; hipogalactogogă; emenagogă, carminativă; antiseptică; relaxantă; astringentă; tonică și de stimulare a sistemului digestiv și nervos; hipoglicemiantă.

Indicații terapeutice ⇒ dispepsii (cu inapetență, digestie dificilă, eructații, meteorism, flatulență), stomatite, afte, gingivită, glosită, faringo-amigdalită, laringită, traheită, bronșită, dischinezie biliară, diabet zaharat, enterocolite, sindrom de colon iritabil, hemoroizi, diaree, sindrom premenstrual, menstruații neregulate și reduse ca volum, menopauză, vaginită atrofică, varice, reumatism, transpirații profuze nocturne, ten seboreic, abcese dentare, cefalee, anxietate, astenie, surmenaj, irascibilitate, depresie, melancolie.

Contraindicații ⇒ Nu se administrează la femeile gravide sau care alăptează, deoarece scade secreția lactată. De asemenea, nu se administrează pacienților cu epilepsie sau hipertensiune arterială.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ O linguriță plină cu frunze mărunțite se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇒ 3 x 20 picături/zi.

Pulbere ⇒ 3 x 300 mg (½ linguriță)/zi.

Planta face parte din formula tincturii suedeze.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇒ Două linguri pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇒ 2 – 3 x 1/zi;
- **spălături ale plăgilor**;
- **comprese reci** ⇒ aplicate pe zone varicoase.

Rp./

Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	40 g
Rostopască – planta	(<i>Chelidonii herba</i>)	40 g
Năpraznic – planta	(<i>Geranii robertianii herba</i>)	30 g
Coada-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	30 g
Sulfină – planta	(<i>Melliloti herba</i>)	30 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	30 g

2 linguri pline din amestec se infuzează 5 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară**;

- **comprese reci** ⇒ aplicate pe zona varicoasă, pe hemoroizi sau pe fața seboreică.

Baia generală, baia de trunchi și baia de șezut. 200 g plantă se infuzează 5 minute în 2 l apă clocotită. Se adaugă la apa de baie. Se recomandă în depresie, surmenaj, melancolie, afecțiuni inflamatoare ale organelor genitale, interne sau externe, sterilitate, hemoroizi, fistule perianale.

SCAI VÂNĂT

(*Eryngium planum* L.) Fam. Apiaceae

Denumire populară ⇒ mărăcini, scai-albastru, spin-albastru.

Descriere ⇒ Specie erbacee perenă, de culoare albastră-cenușie, de aspect brumat, scaiul vânăt are în subteran un rizom fusiform, cu coroană de fibre spre colet. Tulpina este erectă, albastrii-vineție, ramificată în partea superioară, având 3 – 5 ramuri terminale. Frunzele sunt rigide, cele bazale având limbul întreg, ovat, cu o lungime de 7 – 15 cm și lățime de 3 – 7 cm, iar cele tulpinale fiind mici, sesile, cu limbul palmat-sectat, cu 3 – 5 lobi, cu margine serată. Florile sunt organizate sub formă de capitule ovoidale, albastrii, cu foliole involucale, rigide, înguste, cu involucrul mai dezvoltat, depășind inflorescența, cu diametru de 1 – 1,5 cm. Fructele sunt diachene, de 5 – 6 mm, cu scuame, de forma spinilor, pe partea dorsală. Scaiul vânăt poate fi confundat cu două specii ce aparțin genului *Eryngium* și anume, cu scaiul dracului (*Eryngium campestre* L.) și scaiul maritim (*Eryngium maritimum* L.). Deosebirea este evidentă, deoarece, în timp ce părțile aeriene ale scaiului-vânăt au culoarea albastruie, cu aspect brumat, celelalte două specii au părțile aeriene de culoare verde deschisă. De asemenea, în timp ce scaiul vânăt are o tulpină ramificată numai spre vârf, frunzele bazale fiind întregi, la celelalte două specii, ramurile sunt organizate arborescent. Specia *E. maritimum* are frunzele bazale simple și reniforme, cu marginea mărunț serată, fiind răspândită doar în zone cu nisipuri maritime. La specia *E. campestre* frunzele sunt rigide, spinoase, cu nervuri accentuate pe ambele fețe, cele bazale fiind lung pețiolate, având limbul triunghiular, de două ori fidat-sectat, cu dinți țepoși, care se desprind din prelungirile nervurilor. Frunzele tulpinale sunt sesile, înfășoară tulpina ca o vagină și au limbul mai mic, cu lobi mai subțiri.

Răspândire ⇒ Plantă de floră spontană, iubitoare de lumină, este răspândită în zona de câmpie și colinară, prin pășuni, fânețe, locuri ruderaie, pe marginea drumului, pe terasamente de cale ferată.

Produsul vegetal folosit ⇒ părțile aeriene ale plantei – *Eryngii plani herba*.

Recoltare ⇨ Se recoltează în perioada floriferă, iulie – august.

Principii active ⇨ saponozide triterpenice (saniculasaponozida B, saniculagenina A, eringiumsapogenina D, F, G, H), care prin hidroliză generează saniculagenoli, eringiumgenoli, eringinoli; zaharoză; săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ expectorantă, behică, antiseptică, antispastică, diuretică, depurativă.

Indicații terapeutice ⇨ traheo-bronșită, tuse convulsivă, viroze respiratorii, gripă, tuse spastică, iritativă, nefrită, pielonefrită.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ O linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi.

SCHINDUF

(*Trigonella foenum graecum* L.) Fam. Leguminosae

Denumire populară ⇨ molotru, schinduț.

Descriere ⇨ Specie erbacee anuală, are în subteran o rădăcină pivotantă. Tulpina este erectă, cilindrică, fistuloasă, glabră, înaltă de 30 – 60 cm. Frunzele sunt lung-pețiolate, trifoliolate, cu foliole obovate, ușor serate, glabre pe fața superioară și ușor păroase pe cea inferioară, cu stipele lanceolate. Florile sunt papilionate, de culoare gălbui sau pal liliachie, dispuse câte una, două la subsuoara frunzelor. Corola are striuri violacee la bază, iar petalele care formează carena sunt foarte scurte. Caliciul este membranos și păros. Fructele sunt păstăi alungite, de 8 – 10 cm și late de 0,5 – 1 cm, drepte sau ușor curbate, lung-rostrate, conținând 10 – 20 de semințe comprimate, de culoare brun-gălbuie, fin tuberculate, având gust uleios, neplăcut și miros de cumarină. În contact cu apa, semințele se umflă și devin mucilaginoase. Înflorește în perioada iunie – august.

Răspândire ⇨ Schinduful este o plantă de cultură, întâlnindu-se uneori și sălbătică, prin semănături sau pe vâlcele uscate și însorite, cu sol calcaros.

Produsul vegetal folosit ⇨ semințele – *Trigonellae semen*.

Recoltare ⇒ Perioada optimă de recoltare a semințelor este în iunie – august, atunci când păstăile au început să se usuze, iar semințele din păstăi dobândesc culoarea gălbuie.

Principii active ⇒ flavonoide, reprezentate prin flavon C-glicozide (apigenine-vicenin-1, vicenin-2, vitexin, vitexin cumarat, saponaretin, izo-orientin); cel puțin 30 saponine sterolice (triglofoenoizide, trigoneloizide) reprezentate de furostanol diglicozide (prin hidroliză formează diosgenină, tigogenină, yamogenină, gitogenină); ulei volatil – include alcani, sesquiterpene și un compus numit sotolonă sau furanonă, care conferă mirosul caracteristic al schindufului; alcaloizi (trigonelină – este un derivat al acidului N-metilnicotinic); cumarine; mucilagii polizaharidice, 25 – 27% (constau în principal din galactomanani); proteine (20 – 25%) (aminoacizi esențiali – leucină, lizină, histidină, arginină, triptofan); grăsimi (7 – 8%) din care peste 90% sunt nesaturate (acid oleic, linoleic, linolenic); ulei esențial (lecitină), vit. B1, C, A, săruri minerale de Fe, Ca, P etc.

Acțiune farmacologică ⇒ Fibrele mucilaginoase cu vâscozitate mare (galactomanani), formează cu apa o masă mucilaginoasă, care preia din intestin glucidele ajunse în stadiu de monozaharide, moderând apoi trecerea lor în sânge, prin membrana enterocitară. Ca urmare, acționând hipoglicemiant, pool-ul (nivelul) glicemic postprandial (nivelul glicemiei după servirea mesei), este menținut în limite fiziologice, evitându-se astfel creșterile bruște ale glicemiei plasmatice. Prezența saponinelor glicozidice inhibă absorbția intestinală a acizilor biliari, facilitând astfel eliminarea lor prin fecale. Acest proces va determina ficatul să convertească mai mult colesterol în acizi biliari, având ca rezultat scăderea nivelului colesterolului plasmatic. Efectul hipocolesterolemiant al plantei ar putea fi indus și de aminoacizii din proteina vegetală, după modelul proteinei de soia, care determină scăderea colesterolului total, a trigliceridelor, a fracțiunii LDL și creșterea fracțiunii HDL. În același timp, mucilagiile au un efect emolient, antialgic, la nivelul mucoasei tubului digestiv, comportându-se ca un veritabil pansament gastric sau, intestinal, similar mucilagiilor din mușchiul de piatră. Prin prezența factorilor modulatori ai lactației, prezenți în grăsimile din schinduf, exercită o acțiune hipergalactogogă. Alte acțiuni farmacologice ale schindufului sunt: antioxidantă, general tonică, antispastică, stomahică, stimulentă digestiv, stimulentă a secreției pancreatice, antipelagroasă, anabolizantă, favorizează eritropoeza, antiinflamatoare, antihelmintică, antifebrilă, diuretică, depurativă, afrodisiacă, ocitocică.

Indicații terapeutice ⇒ inapetență, anorexie, astenie fizică și psihică, denutriție, inflamații ale mucoasei bucale (stomatită, afte, gingivită, faringo-amigdalită), bronșită, tuse seacă (iritativă), tuse convulsivă, gastrită, ulcer gastroduodenal, pancreatită cronică, diabet zaharat, enterocolită, diverticuloză, diaree, dizenterie, boală Crohn, sindrom de colon iritabil, fracturi osoase, anemie, diminuarea libidoului sexual, impotență sexuală, sterilitate, sarcină, sindrom hipoanabolic,

hipertiroidism, TBC pulmonar, nevroză, pelagră (trigonelina are un nucleu nicotinic), teren limfatic, anemie, hipogalactie, sinuzită, celulită, plăgi.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

În regiunea Dobrogei și în Orient, lujerii tineri de schinduf sunt utilizați în diverse preparate culinare. Semințele crude, măcinate, sunt valorificate drept condiment, iar prăjite și măcinate sunt folosite ca surogat de cafea. Semințele reprezintă o excelentă sursă de principii nutritive (glucide, proteine, lipide). Sub formă de pulbere, se fierb în lapte de soia sau de migdale, având un excelent rol trofic în distrofie și denutriție la copil.

Decoct ⇒ O linguriță plină cu semințe măcinate se fierbe 2 minute în 250 ml apă; apoi, se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Pulbere ⇒ 3 – 4 x ½ linguriță/zi.

Uz extern

Decoct ⇒ Două lingurițe pline cu semințe măcinate se fierb 2 minute în 250 ml apă; apoi, se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **comprese** ⇒ aplicate pe sinusuri, în sinuzită, pe abcese, furuncule, plăgi atone, noduli tumorali;
- **spălături vaginale** ⇒ în afecțiuni inflamatoare ale vaginului sau colului uterin, o dată/zi, timp de 7 – 10 zile.

Cataplasma ⇒ Se amestecă 4 linguri de semințe (pulbere) cu 3 linguri apă clocotită. Se lasă să se răcorească. Se utilizează sub formă de cataplasme, aplicate timp de 30 – 60 minute pe regiunea interesată, în celulite, sinuzite, furuncule, abcese, plăgi, cancer, noduli tumorali.

SCHINEL

(*Cnicus benedictus* L.) Fam. Asteraceae

Descriere ⇒ Plantă erbacee anuală, heliofilă, originară din zona mediteraneană, schinelul are rădăcina fuziformă, lungă de 10 – 12 cm. Tulpina este erectă, înaltă de 0,5 – 1 m, simplă sau ramificată, groasă de 0,5 – 1 cm, muchiată, având cinci muchii, lănos-păroasă, de culoare verzuie sau roșiatică. Frunzele sunt alterne, cu limbul alungit-lanceolat, păros, cu suprafața aspră și nervuri proeminente, având marginile spinos-dințate. Cele superioare sunt sesile, amplexicaule (înfășurând

tulpina ca un guler), iar cele inferioare sunt pețiolate, având un pețiol trimuchiat. Florile sunt galbene, tubulare, dispuse sub formă de calatidii terminale, lungi de 3 – 4 cm. Au un involucru (frunzulițele de la baza florii) format din bractee spinoase, cele externe fiind mai late, având un spin simplu. Fructul este o achenă de formă cilindrică, striată, de 4 – 6 mm, de culoare galben-brună, având un smoc de perișori la extremitatea superioară a fructului, ajuns la maturitate (papus). Planta nu are un miros caracteristic, dar are un gust foarte amar. Înfloarește în perioada iunie – august.

Răspândire ⇨ Schinelul este o specie vegetală cultivată ca plantă medicinală, uneori sălbătică.

Produs vegetal folosit ⇨ părțile aeriene nelignificate ale plantei, cu frunze și flori – *Cardui benedicti herba*.

Recoltare ⇨ în perioada de înflorire a plantei, iunie – august, pe vreme uscată.

Principii active ⇨ principii amare (cnicină, benedictină), ulei volatil, substanțe cu proprietăți antibiotice, fitosterine, fitoestrogeni, acid nicotinic, amida acidului nicotinic, mucilagii, tanin, vit. B₁, săruri minerale de K, Ca, Mg etc.

Acțiune farmacologică ⇨ tonic-amară, coleretic-colagogă, stomahică, carminativă, hipoglicemiantă, depurativă, antibiotică, antiseptică, vermifugă, antihemoragică, febrifugă, vulnerară, remineralizantă, diuretică, emetică, galactogogă (stimulează secreția lactată), de reglare a ciclului menstrual, antiabortivă, expectorantă.

Indicații terapeutice ⇨ dispepsii, inapetență, anorexie nervoasă, gastro-enterite, afecțiuni hepato-biliare, diabet, flatulență, stimularea secreției lactate la mamele care alăptează, parazitoze intestinale, sindrom premenstrual, meno-metroragii, avorturi spontane, plăgi atone, bronșită, migrene etc.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Macerat la rece ⇨ 3 – 4 x ½ cană/zi, la mamele care alăptează și în afecțiuni hepato-biliare, 15 – 20 zile/lună.

Infuzie ⇨ 2 – 3 x 1 cană/zi, în dispepsii etc.

Tinctură ⇨ 3 x 20 picături/zi.

Rp. 1/

Schinel – planta	(<i>Benedicti cardui herba</i>)	30 g
Crețișoară – planta	(<i>Alchemillae herba</i>)	40 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	40 g
Traista-ciobanului – planta	(<i>Bursae pastoris herba</i>)	20 g
Ghimbir – rizomul	(<i>Zingiberis rhizoma</i>)	20 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se bea 3 x 1 cană/zi. Recomandăm acest ceai în sindromul premenstrual, ciclul abundent.

Rp. 2/

Schinel – planta	(<i>Benedicti cardui herba</i>)	40 g
Mur – frunzele	(<i>Rubi fruticosi folia</i>)	30 g
Zmeur – frunzele	(<i>Rubi idaei folia</i>)	40 g
Tei – florile	(<i>Tiliae flores</i>)	20 g
Chimen – fructele	(<i>Carvi fructus</i>)	30 g
Nalbă mică – frunzele	(<i>Malvae neglectae folia</i>)	40 g

O linguriță plină din amestec se macerează 8 – 12 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi. Recomandăm acest ceai mamelor care alăptează.

Rp. 3/

Schinel – planta	(<i>Benedicti cardui herba</i>)	30 g
Gențiană – rizomul și rădăcina	(<i>Gentianae rhizoma et radix</i>)	5 g
Mentă – frunzele	(<i>Menthae folia</i>)	20 g
Trifoiste de baltă – planta	(<i>Menyanthes trifoliata herba</i>)	30 g
Dumbăț – planta	(<i>Teucrium chamaedrys herba</i>)	30 g
Fenicul – fructele	(<i>Foeniculi fructus</i>)	30 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Cicoare – planta	(<i>Cichorii herba</i>)	25 g
Țintaură – planta	(<i>Centaurii herba</i>)	20 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x ½ cană/zi. Recomandăm acest ceai, cu efect stimulant al digestiei, pacienților suferind de dispepsii, flatulență, dischinezii biliare.

Tonic digestiv**Rp. 4/**

Schinel – planta	(<i>Benedicti cardui herba</i>)	15 g
Cerențel – rădăcina	(<i>Geii urbani radix</i>)	10 g
Obligeană – rizomul	(<i>Calami rhizoma</i>)	10 g
Gențiană – rizomul și rădăcina	(<i>Gentianae rhizoma et radix</i>)	15 g

Pelin – planta	(<i>Absinthii herba</i>)	10 g
Țintaură – planta	(<i>Centaurii herba</i>)	15 g
Angelică – rădăcina	(<i>Angelicae radix</i>)	10 g

Se macerează amestecul de plante în 1 l alcool de 70°, timp de 2 săptămâni. Se administrează 3 x 60 picături (1 linguriță)/zi, la 30 minute după masă. Recomandăm acest extract pacienților cu digestie dificilă, care generează disconfort abdominal, cu meteorism (balonare), flatulență (gaze), colici intestinale, tulburări de tranzit intestinal etc.

SCUMPIE

(*Cotinus coggygia* Scop.) Fam. Anacardiaceae

Denumire populară ⇒ liliac, oțetar.

Descriere ⇒ Arbust de floră spontană sau cultivat, cu lemnul galben-auriu, ușor și foarte rezistent, scumpia are tulpina erectă, înaltă de 3 – 5 m, acoperită de o scoarță solzoasă. Lăstarii plantei sunt roșcați, lucitori, glabri, care prin rupere sau tăiere, secretă un suc lăptos. Frunzele sunt alterne, simple, lung-pețiolate, având limbul eliptic-ovovat, lung de 4 – 8 cm, rotunjit la vârf sau ușor emarginat, cu marginea întreagă. Prin strivire, frunza și scoarța lăstarilor emană un miros de morcov. Prin coloritul particular al frunzelor, în diferite faze de dezvoltare a plantei, scumpia oferă o adevărată simfonie a culorilor. Astfel, primăvara, frunzele au o culoare roșie-violacee, care virează vara spre verde închis, iar toamna devin roșii. Florile sunt mici, verzi-albicioase sau verzi-gălbui, poligame, pe tipul 5, grupate în panicule mari, laxe. Corola este alcătuită din 5 petale, androceul are 5 stamine, iar gineceul are un ovar cu trei stiluri scurte. Caliciul este persistent, având 5 lacinii. Între caliciu și corolă se află un disc nectarifer. Fructul este o drupă mică (3 – 5 mm), oblic-ovată, aproape uscată, glabră, neagră și cu vinișoare reticulate. Înfloarește în perioada mai – iulie.

Răspândire ⇒ Arbust rezistent la ger, puțin pretențios față de condiția solului, scumpia crește spontan, prin rariști de pădure, în zona colinară și montană, în Dobrogea, Banat, Oltenia, Muntenia și Moldova. Este utilizat în silvicultură, pentru fixarea solurilor șubrede, pentru formarea perdelelor de protecție și a subarboretului. Frecvent este cultivată ca plantă ornamentală, prin parcuri, grădini publice sau particulare, spații verzi industriale etc. Frunzele și scoarța constituie materie primă pentru obținerea tananților, folosiți în tăbăcărie sau în vopsitorie, pentru culoarea galbenă sau portocalie.

Produsul vegetal folosit ⇒ frunzele și scoarța – *Cotini coggygiae folia et cortex*.

Recoltare ⇨ Frunzele se recoltează în perioada floriferă, mai – iulie, iar scoarța primăvara, în martie – aprilie, înainte de înfrunzire sau toamna, la sfârșitul perioadei de vegetație.

Principii active ⇨ Frunzele și scoarța conțin taninuri elagice, flavonoide (miricetină), glicozide (fustinozid), rezine, săruri minerale, iar frunzele și ulei volatil.

Acțiune farmacologică ⇨ antiinflamatoare, antiseptică, astringentă, antiemetică, febrifugă, hemostatică, antihemoroidală, vulnerară, cicatrizantă.

Indicații terapeutice ⇨ faringoamigdalită, stomatită, gingivoragii, afte, inapetență, febră, gastrită, enterocolită, hepatită cronică, hemoroizi, fisuri anale, fistule perianale, enurezis, incontinență urinară, diaree, dizenterie, leucoree, plăgi.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ O linguriță plină cu frunze mărunțite se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Decoct ⇨ O linguriță plină cu rădăcină mărunțită se fierbe 5 minute în 250 ml apă, iar apoi se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 2 linguri pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ în afecțiuni inflamatoare, ulceratii, hemoragii sau cancere la nivelul orofaringelui;
- **meșe** ⇨ la nivelul foselor nazale (în epistaxis);
- **spălături vaginale** ⇨ în cervicită, leucoree;
- **clismă** ⇨ pentru hemoroizi, fisuri anale și fistule perianale;
- **comprese** ⇨ aplicate la nivelul hemoroizilor sau la nivelul plăgilor sângerânde.

SILNIC

(*Glechoma hederaceum* L.) Fam. Labiatae

Denumire populară ⇨ coada-ielelor, nejelmică, nejâtnic, prelungoasă, rănunchiară, olbaț, rotunjoară.

Descriere ⇨ Silnicul este o plantă ierboasă, perenă, târătoare, de floră spontană. Are o rădăcină lignificată, puțin dezvoltată, cu frecvente noduri. De la nivelul nodurilor, se desprind rădăcini firoase. Tulpina este repentă, târătoare, lungă de 30 – 60 cm, din care se desprind numeroși lăstari erecți. Frunzele, cu dispoziție opusă, pețiolate, au pețiolul aproape egal cu limbul. Acesta este lung de 3 – 6 cm, reniform sau cordiform, cu marginile crenate. Florile sunt albastre sau violacee, mai rar roșii-liliachii sau albe, dispuse câte 2 – 6, formând cime la subsuoara frunzelor. Corola este glabră sau dispers-păroasă, lungă de 1 – 2 cm, având cele două buze evidente, iar stilul mai lung decât buza superioară. Caliciul are nervuri evidente și 5 dinți triunghiulari. Fructele sunt nucule, de culoare brună, grupate câte 4 și protejate de un caliciu persistent. Înflorește în perioada aprilie – iunie.

Răspândire ⇨ Silnicul este o specie iubitoare de locuri umbrite și umede. Crește, din regiunea de câmpie, până în zona alpină, prin pădurile de foioase, prin tufărișuri, livezi, fânețe, uneori formând pâlcuri întinse.

Produsul vegetal folosit ⇨ părțile aeriene ale plantei – *Glechomae herba*.

Recoltare ⇨ Se recoltează în perioada floriferă.

Principii active ⇨ ulei volatil, sesquiterpene, flavonoide, un principiu amar (glecomină), rezină, colină, acid cafeic, taninuri, săruri minerale, vitamina C.

Acțiune farmacologică ⇨ antiinflamatoare, emolientă, antispastică, expectorantă, antialgică, antipiretică, antiscorbutică, antidiareică, vermifugă, diuretică, antilitiazică, vulnerară.

Indicații terapeutice ⇨ în afecțiuni ale membranelor mucoase care tapetează căile respiratorii (rinită, bronșită cronică, astm bronșic, emfizem pulmonar, tuse cronică), digestive (gastrită, dispepsii acide, enterocolită), otită catarală, afecțiuni inflamatoare hepatice și renale, cistită, tinitus, migrenă, abcese, furuncule, plăgi atone.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ O linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi, îndulcit cu miere.

Pentru astm bronșic, gastrită, enterită, tulburări hepatice și renale, se prepară o infuzie mai concentrată, din 2 lingurițe pline cu plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 3 minute. Se bea 3 x 1 cană/zi.

Sirop ⇨ 100 g silnic se opăresc cu 250 ml apă, se lasă la macerat 10 ore, iar apoi se strecoară. Se adaugă 250 g miere și se omogenizează. Se păstrează la frigider, în sticle bine închise. Se administrează 3 – 4 x 1 lingură/zi în guturai, rinofaringite, bronșite, tuse iritativă.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ Două linguri pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute, în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ în inflamații ale mucoasei bucale;
- **spălături** ⇨ la nivelul plăgilor;
- **comprese** ⇨ aplicate pe abcese, furuncule, procese inflamatoare ale pielii.

Uleiul de silnic ⇨ Se utilizează sub formă de comprese aplicate la nivelul plăgilor sau al zonelor cu afecțiuni inflamatoare ale pielii.

Sucul proaspăt ⇨ Medicina tradițională îl recomandă sub formă de aspirații nazale, în migrenă, iar sub formă de instilații (2 – 3 picături) în ureche, calmează otalgiile.

SILUR

(*Euphrasia rostkoviana* Hayne, sin. *Euphrasia officinalis* L.)

Fam. Scrophulariaceae

Denumire populară ⇨ buruieniță, dragostea-fetei, floare-de-ochi, mângâierea-apelor.

Descriere ⇨ Plantă erbacee anuală, de floră spontană, are subteran o rădăcină pivotantă. Tulpina este erectă, înaltă de 10 – 30 cm, glandulos – păroasă, ușor ramificată de la partea inferioară. Frunzele inferioare sunt obtuze, iar cele mijlocii și superioare sunt ovate, de culoare verde sau roșiatică, având 3 – 6 dinți ascuțiți. Florile sunt mici, albe, albastre sau palid-liliachii, dispuse câte 2 – 6, sub formă de inflorescențe spiciforme, la subsuoara frunzelor. Corola este bilabiată, cu tubul alungit, labiul superior fiind violaceu, iar cel inferior având o pată galbenă, la bază și dungi violet. Androceul are 4 stamine păroase, închise în labiul superior. Gineceul are ovar bilocular, cu stil păros și stigmat capitat. Caliciul este tubulos, având peri simpli și peri glanduloși. Fructul este o capsulă elipsoidală, păroasă. Înflorește în perioada iunie – septembrie.

Răspândire ⇒ Crește prin locuri umede, prin pășuni și fânețe, prin tufărișuri, pe la margini de pădure, în regiunea montană.

Produsul vegetal folosit ⇒ părțile aeriene ale plantei – *Euphrasiae rostkovianae herba*.

Recoltare ⇒ Părțile aeriene ale plantei se recoltează în timpul înfloritului, în iunie – septembrie.

Principii active ⇒ ulei volatil, iridoid glicozide, flavone, alcaloizi, acizi fenolici, rezine, tanin, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇒ antiinflamator, antihistaminic, astringent, stimulent hepatic.

Indicații terapeutice ⇒ Folosit de Dioscoride pentru terapia afecțiunilor ochilor, atunci când însoțea armata romană în campaniile de război, silurul are un efect benefic în: afecțiunile inflamatoare ale ochiului (conjunctivită, blefarită, inflamație a glandelor lacrimale), hiperlăcrimare, sinuzită, rinită alergică, rujeolă (pentru a proteja ochiul), hepatită cronică, memorie greoaie.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ O linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 g apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇒ 3 x 30 picături/zi.

Pulbere ⇒ 3 x ¼ linguriță/zi.

Uz extern.

Infuzie ⇒ se utilizează sub formă de **băi** de ochi, de nas sau **compres**e aplicate pe ochi.

SIMINOC

(*Helichrysum arenarium* L.) Fam. Asteraceae

Denumire populară ⇒ flori-de-paie, iarbă-flocoasă, imortele, mărgică, siminic.

Descriere ⇒ Specie erbacee perenă, siminocul prezintă subteran o rădăcină pivotantă lemnoasă, multicapitată la exemplarele bătrâne. Tulpina este erectă, înaltă de 20 – 50 cm, neramificată, des-foliată. Frunzele sunt sesile, argintii, având

limbul lanceolat, păslos, acoperit pe ambele fețe cu peri lânoși, surii, răspândiți și pe suprafața tulpinii. Florile sunt mici, de culoare galben-aurie, grupate în calatidii globuloase, iar acestea, la rândul lor, sunt dispuse sub forma unui panicul corimbiform. Fructul este o achenă mică. Înfloarește în iulie – august.

Răspândire ⇨ Plantă de floră spontană, siminocul crește prin locurile nisipoase, din zona de câmpie.

Produsul vegetal folosit ⇨ florile – *Helichrysi flores*.

Recoltare ⇨ Florile se recoltează în perioada floriferă, iulie – octombrie.

Principii active ⇨ flavonozide: helicrizina A (glicozida naringenolului), helicrizina B (similară salipurpozidei), izosalipurpozidă (glicozida unei calcone), care conferă culoarea aurie a florilor, apigenină, astragalină; uleiuri volatile, glicozide ale apigenolului, luteolului, camferolului, taninuri, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ coleretic-colagogă, de diluare a bilei (diminuând concentrația acizilor biliari și a bilirubinei), de drenaj al bilirubinei (în icterul scleral și tegumentar), de stimulare a secreției gastrice și pancreatice, carminativă, antiemetică, diaforetică, diuretică, febrifugă, antiinflamatoare, antibacteriană, antihelmintică, antifungică, expectorantă, antitusivă.

Indicații terapeutice ⇨ Planta este recomandată de medicina etnoiatică în: afecțiuni hepato-biliare, icter, hipercolesterolemie, afecțiuni gastro-intestinale, parazitoze intestinale, reumatism, gută, cistită.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ 1 linguriță plină cu flori măcinate se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

SÂNZIENE GALBENE

(*Galium verum* L.) Fam. Rubiaceae

Denumire populară ⇨ drăgaică, floarea lui Sfântu-Ioan, sânzâiană.

Descriere ⇨ Plantă erbacee perenă, are în subteran un rizom subțire ramificat, din care se desprind rădăcini adventive. Tulpina este erectă, glabră, patru-muchiă, noduroasă, înaltă de 20 – 80 cm. Frunzele, îngust-lineare (lungi de 15 – 25 cm și late de 0,5 – 2 mm), ascuțite, cu marginile răsucite, pe fața interioară acoperită cu

peri scurți și moi, sunt dispuse verticilat, câte 8 – 12 într-un verticil, la nivelul nodurilor. Florile mici, pe tipul 4, galben-aurii, plăcut mirositoare, cu miros puternic, asemănător celui de miere, sunt dispuse în panicule bogate, în inflorescențe terminale dense. Fructele sunt nucule mici, netede, uscate. Înfloresc în perioada mai – septembrie.

Răspândire ⇨ Este foarte comună prin livezi, poieni, pășuni, fânețe, pe marginea potecilor și este aplecată în timpul înfloririi.

Există mai multe specii ⇨ aspișoară sau turiță lipicioasă (*Galium aparine* L.); drăgaica de tufișuri sau cu flori albe, care are flori alb-galbene, cu un miros de miere (*Galium mollugo* L.); roibă (*Rubia tinctorum* L.). Toate cele trei specii au proprietăți medicinale similare și se utilizează în același fel.

Produsul vegetal folosit ⇨ părțile aeriene ale plantei – *Galii verii herba*.

Recoltare ⇨ Planta se recoltează în timpul înfloririi, în perioada mai – septembrie.

Principii active ⇨ iridoizi (asperulozidă), flavonoizi, antrachinone, cumarine, tanin, acid citric, enzime, săruri minerale. Rădăcinile conțin glicozide antrachinonice.

Acțiune farmacologică ⇨ depurativă, diuretică, antiinflamatoare, antilitiazică, sedativă, antiepileptică (utilizată în medicina tradițională în Franța), antireumatică, antigutoasă, reglează metabolismul glandei tiroide, vulnerară.

Indicații terapeutice ⇨ afecțiuni inflamatoare ale rinichilor, cistită, litiaza renală și vezicală, amigdalită, laringită, limfadenită, insomnie, vertij, epilepsie, obezitate, gută, acnee, psoriazis, dermatoze, eczeme, furuncule, plăgi.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ O linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi.

Rp. 1/

Sânziene – planta	(<i>Galii verii herba</i>)	40 g
Urzică moartă galbenă – planta	(<i>Lamii galeobdonis herba</i>)	40 g
Splinuță – planta	(<i>Solidaginis herba</i>)	40 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	30 g
Iarbă neagră – planta	(<i>Callunae herba</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi, în boli ale rinichilor și ale vezicii urinare.

Rp. 2/

Sânziene – planta	(<i>Galii verii herba</i>)	30 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	30 g
Sulfină – planta	(<i>Melliloti herba</i>)	20 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	20 g
Coadă-șoricelului – florile	(<i>Millefolii flores</i>)	30 g
Urzică – frunzele	(<i>Urticae folia</i>)	20 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g

2 lingurițe pline din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi, cu înghițituri rare, în cancerul laringian sau al limbii. Cu același ceai se face gargară profundă de 2 – 3 ori/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇒ două linguri pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se administrează sub formă de:

- **băi generale sau parțiale** ⇒ pentru reumatism sau gută;
- **spălături** ⇒ la nivelul plăgilor;
- **comprese reci** ⇒ aplicate pe zona tiroidiană, amigdaliană, pe zonele cu noduli limfatici hipertrofiați sau cu limfadenită sau pe hemoroizi, abces, furuncule, erizipel.

Cataplasmă cu drăgaică. Se umezește planta la abur, într-o sită și se aplică, la temperatura corpului, pe zona tiroidiană, în afecțiuni ale tiroidei, în laringită etc.

Alifie de drăgaică

Rp./

Drăgaică – suc proaspăt	100 ml
Unt	100 g

Planta proaspătă se spală și se pune în extractorul de suc. Se strecoară sucul. Se topește untul la „bain-marie”, se adaugă sucul de drăgaică și se amestecă bine, până la omogenizare. Se ia vasul de pe foc și se lasă să se solidifice, în acest mod separându-se grăsimea de fracțiunea lichidă. Se îndepărtează lichidul, iar apoi se retopește masa grăsoasă la „bain-marie”. Extractul grăsos se depozitează apoi în vase de sticlă, mai mici, se lasă să se răcească și se păstrează la frigider. Se aplică sub forma unei pelicule fine la nivelul leziunii canceroase sau la nivelul regiunii tiroidiene tumorale sau pe hemoroizi.

SOC

(*Sambucus nigra* L.) Fam. Caprifoliaceae

Denumire populară ⇨ hoz, iboz, soace.

Descriere ⇨ Arbust de floră spontană, socul este un arbore înalt de 1 – 8 m, ramificat, cu măduva albă și scoarța cenușie. Frunzele sunt glabre, penate, cu 3 – 7 foliole ovale sau lanceolate, ascuțite și serate dințate. Florile sunt mici, albe sau verzi – gălbui, cu 5 sepale, 5 petale, 5 stamine, dispuse în corimbe ramificate, având un miros puternic. Fructul este o bacă neagră, sferică, lucioasă, cu gust dulceag-acrișor, conținând 3 – 5 sâmburi. Înfloarește în perioada mai – iunie.

Răspândire ⇨ Arbust iubitor de soluri fertile, afânate, bogat în humus, socul crește din zona de câmpie, până în zona submontană, prin păduri, pe lângă garduri, mărăcinișuri, la margini de pădure.

Produsul vegetal folosit ⇨ florile, fructele și coaja – *Sambucii nigrae flores, fructus et cortex*.

Recoltare:

- **Florile** ⇨ se adună în mai – iunie, atunci când sunt complet formate. Se taie inflorescența întreagă, se usucă la umbră sau la soare, acoperite cu hârtie, apoi florile se scutură și se cern prin sită. Se păstrează în lăzi căptușite cu hârtie și ferite de umezeală.
- **Fructele** ⇨ se culeg când sunt coapte, în septembrie – octombrie și se usucă în încăperi încălzite sau în cuptoare.
- **Scoarța** ⇨ se recoltează în septembrie – octombrie.

Principiile active din:

- **flori** ⇨ flavonoide, 1 – 3% (rutozid), amine aromatice care îi conferă mirosul caracteristic (etil amină, izobutilamină, izoamilamină), glicozide cianogenice (sambunigrină), ulei volatil, triterpene, acizi fenolici, taninuri, zaharuri, mucilagii, vit. C, săruri minerale.
- **frunze** ⇨ glicozide cianogenice (sambunigrină), aldehide glicolice, oxalați, vit. C.
- **fructe** ⇨ flavone (rutină, isoquercitrină, camferol), antociani, aminoacizi, acizi organici (malic, citric, tanic), caroten, taninuri, zaharuri, vitamina A, B, C.
- **scoarță** ⇨ tanin, rezină, colină, zaharuri.

Acțiune farmacologică ⇒ sudorifică, diuretică, antiinflamatoare, antiseptică, antialergică, antireumatismală, laxativă (mai ales fructele și scoarța), emolientă, emetică (scoarța), galactogenă, behică, tonică, mărește rezistența la infecții a mucoasei arborelui respirator.

Indicații terapeutice ⇒ rinofaringită, amigdalită, laringită, traheită, bronșită, astm bronșic, rujeolă, rubeolă, scarlatină, gripă, otită catarală, tuse convulsivă, tuse iritativă, conjunctivită, blefarită, orgelet, nefrită cronică, litiază urinară, cistită, artrism, reumatism, gută, constipație, hemoroizi, edeme, ascită, eczemă, erizipel, alergii, febra de fân, urticarie, furunculoză.

N.B. ⇒ Fructele necoapte provoacă intoxicații, manifestate prin vomă și diaree.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie din flori ⇒ 2 lingurițe rase, cu flori, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi, îndulcit cu miere, după mese sau între mese.

Socată ⇒ Se macerează 7 capitule florale umbeliforme și o lămâie tăiată felii în 5 l apă rece, timp de 24 h. Se strecoară și se îndulcește cu 0,5 kg miere. Se lasă 24 ore la frigider. Se consumă 2 – 3 căni/zi, păstrând socata tot timpul la frigider.

Decoct din scoarță ⇒ O linguriță plină cu scoarță mărunțită se fierbe 5 minute în 500 ml apă; apoi, se lasă să infuzeze 10 minute. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, ca diuretic și laxativ, în nefrite cu edeme, hidropizie, colică renală, reumatism, gută, constipație.

Tinctură ⇒ 3 x 20 – 30 picături/zi.

Pulbere ⇒ 3 x 2 – 4 g (1 – 2 lingurițe)/zi.

Nectar proaspăt ⇒ 5 – 10 linguri pline cu fructe proaspete se blenduiesc 2 minute. Se adaugă 1 linguriță de miere. Se administrează cald, dimineața, ca laxativ, ca antialgic în nevralgii (de trigemen, sciatalgii), bronșite, viroze respiratorii, gripă etc.

Uz extern

Infuzie din flori ⇒ 4 lingurițe pline cu flori se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se administrează sub formă de **băi** de ochi sau **băi parțiale** ale pielii lezate (eczemă, erupții etc.).

Infuzie din frunze ⇒ 4 linguri pline cu frunze mărunțite se infuzează 5 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **băi parțiale** ⇒ ale pielii lezate (eczemă, erupții etc.) sau pentru articulații dureroase în reumatism;
- **comprese** ⇒ aplicate pe zone traumatizate (contuzii, entorse, luxații).

Alifie din scoarță ⇒ Se aplică o peliculă fină pe pielea cu leziuni psoriazice, eczemă, dermatoză etc.

SOVÂRV

(*Origanum vulgare* L.) Fam. Labiatae

Denumire populară ⇒ dost, solovâc, sovovârc.

Descriere ⇒ Plantă erbacee, perenă, aromatică, de floră spontană, sovârvul are un rizom orizontal, de culoare brun-cenușie, gros de 2 – 3 cm, din care se desprind rădăcini filiforme și stoloni subterani. Tulpina este erectă, rigidă, pubescentă, patru-muchiata, lignificată la bază, înaltă de 20 – 50 cm, ramificată în partea superioară, de culoare roșiatică sau verde. Frunzele sunt opuse, scurt-pețiolate, cu limbul ovat, lung de 3 – 5 cm, cu marginea slab crenat serată, păros, mai ales pe fața inferioară, glandulos punctat, pe ambele fețe. Florile, poligame, roșii-purpurii, rar albe, sunt dispuse în spice reunite în corimb paniculat. Corola este tubular – infundibuliformă, bilabiată, cu labiul superior emarginat, iar cel inferior trilobat. Androceul are 4 stamine, iar gineceul are stilul lung. Fructele sunt nucule mici, ovoidale, de culoare brună, grupate câte 4 în caliciul persistent. Înfloarește în perioada iunie – august. Planta uscată prezintă o culoare violet-verzuie, emană un miros puternic, aromat și are un gust ușor amar, aromat.

Răspândire ⇒ Crește din regiunea de câmpie, până în cea subalpină, prin locuri uscate, pietroase, prin fânețe, livezi, la marginea pădurilor, prin tăieturi de pădure, prin tufișuri.

Produsul vegetal folosit ⇒ părțile aeriene – *Organi herba*.

Recoltare ⇒ Se culeg părțile aeriene curate, în perioada floriferă, iunie – august.

Principii active ⇒ ulei volatil (0,2 – 1%) compus din timol, carvacrol, cimol, α -tuionă, α -terpinen, camfen, mircen, α - și β -pinen, linalool, borneol, limonen etc.; flavonoide, tanin, antociani, rezine, principii amare, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇒ antiseptică, antibacteriană, antifungică, antivirală, antialgică, bronhodilatatoare, expectorantă, diaforetică, diuretică, antispastică, hipotensoare, carminativă, tonic digestivă, emenagogă, sedativă, anafrodiziacă, de facilitare a întreruperii viciului onaniei (masturbare).

Indicații terapeutice ⇨ anorexie, rinofaringită, amigdalită, laringită, gripă, bronșită, astm bronșic, tuse convulsivă, febră, dispepsii, gastrite hipoacide, enterocolită, dizenterie, diaree, stomatită, afte, otalgii, odontalgii, nevrită, polinevrită, cefalee, astenie, hipertensiune arterială, tulburări ale ciclului menstrual, cu diminuarea menstriei, onanie, reumatism, dureri musculare, contuzii, luxații, eczemă.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Sovârvul intră în compoziția ceaiului antibronșitic și sedativ.

Infuzie ⇨ O linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi

Rp. 1/

Sovârv – planta	(<i>Origani herba</i>)	10 g
Podbal – frunzele	(<i>Farfarae folia</i>)	20 g
Nalbă mare – frunzele	(<i>Althaeae folia</i>)	20 g
Pătăgină – frunzele	(<i>Plantaginis folia</i>)	20 g
Lumânărică – florile	(<i>Verbasci flores</i>)	15 g

2 lingurițe din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi, în rinofaringită, amigdalită, laringită, bronșită, astm bronșic, tuse convulsivă, gripă.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 2 linguri pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ în afecțiuni inflamatoare ale mucoasei bucale (stomatite, afte), în faringo-amigdalite;
- **băi generale** ⇨ în psoriazis, prurit tegumentar care însoțește diverse alergii, erupții alergice pruriginoase la copil;
- **spălături** ⇨ la nivelul plăgilor.

Ulei esențial de sovârv

Rp. 2/

Ulei esențial de sovârv	7 picături
Ulei de sunătoare	20 ml

Se amestecă și se omogenizează ingredientele. Se păstrează în vase de sticlă. Se utilizează sub formă de **masaj blând** pentru dureri musculare, dureri reumatice sau se **masează** ușor obrazul la nivelul dintelui dureros.

Soluție uleioasă aromatică

Rp. 3/

Ulei esențial de sovârv	7 picături
Ulei esențial de rozmarin	7 picături
Ulei esențial de busuioc	7 picături
Ulei de sunătoare	50 ml

Se amestecă și se omogenizează ingredientele. Se păstrează în vase de sticlă. Se utilizează sub formă de **masaj blând** pentru dureri musculare, dureri reumatice, fibromialgia reumatică, nevrită, polinevrită, nevralgia de trigemen, paralizia facială „a frigore”, contuzii, entorse, luxații, scleroză multiplă, boli degenerative musculare.

Alifie

Rp. 4/

Ulei esențial de sovârv	20 picături
Oxid de zinc	10 g
Vaselină	10 g
Lanolină	10 g

Se omogenizează ingredientele, se pun în cutie și se păstrează la frigider. Se utilizează în aplicații locale pentru eczemă și dermatoze.

SPLINUȚĂ

(*Solidago virgaurea* L.) Fam. Compositae

Denumire populară ⇨ splinuță-de-aur, vargă-de-aur, smăoaică.

Descriere ⇨ Plantă de floră spontană, ierboasă, perenă, are subteran un rizom cilindric, oblic-noduros, lung de 10 – 15 cm și gros de 0,5 – 1 cm. Tulpina este erectă, pubescentă în partea inferioară, simplă sau ramificată, înaltă de 20 – 100 cm. Frunzele sunt alterne, cu limbul ovat sau lat eliptic, cu marginea serată sau întreagă, cele bazale fiind prelungite într-un pețiol aripat, iar cele tulpinale mai mici și aproape sesile. Florile sunt ligulate și tubuloase, dispuse sub formă de calatidii, grupate în racem simplu sau paniculat, spre vârful tulpinii. Fructul este o achenă cilindrică, cu 8 – 10 coaste și cu papus.

Răspândire ⇨ Crește prin păduri, tufișuri, fânețe, poieni, pe coline, coaste și stânci, din regiunea de câmpie, până în zona alpină.

Produsul vegetal folosit ⇒ vârfurile înflorite – *Solidaginis summitates*.

Recoltare ⇒ Se recoltează în perioada iulie – august, în timpul înfloritului, jumătățile superioare ale tulpinilor cu flori.

Principii active ⇒ triterpen glicozide (saponine) care sunt derivați ai acidului poligalicic reprezentați de patru fracțiuni majoritare – virgaureasaponine B, C, D și E; compuși fenolici, reprezentați de leiocarpozidă, prezentă doar în varietatea europeană de splinuță; flavonoide, reprezentate de quercetin (chempferol, izoramnetină, izoquercitrină, astragalină, rutină etc.); lactone; acizi fenolici – acid cafeic și derivații acestuia, acidul salicilic, acid ferulic etc.; polizaharide (acid galacturonic, monozaharide); ulei volatil (mono- și sesquiterpene, alkani etc.); taninuri, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇒ spasmolitică papaverin-like (inhibând acetilcolinesteraza), antiinflamatoare (flavone și acid cafeic, care inhibă elastaza eliberată de neutrofile; leiocarpozida care inhibă acțiunea acidului arahidonic), diuretică și natriuretică (flavonoide, leiocarpozidă), antilitiazică (leiocarpozidă), antioxidantă, antitumorală (efect citotoxic determinat de polizaharide și saponine, de ex. fracțiunea virgaureasaponina E crește eliberarea factorului α , de necroză tumorală), diaforetică, ușor sedativă, antiseptică urinar, astringentă, antidiareică, carminativă, vulnerară, cicatrizantă.

Indicații terapeutice ⇒ litiază renală, nefrită cronică, pielonefrită, infecții urinare, albuminurie, cistită, hipercolesterolemie, enterită, diareea sugarilor care apare în timpul erupției dentare, colită, inflamații ale căilor respiratorii, afte, stomatită, gingivită, eczemă, obezitate, cancer, în cicatrizarea rănilor vechi.

Mod de preparare și utilizare

Uz intern

Infuzie ⇒ O linguriță plină cu plantă se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi.

Rp. 1/

Splinuță-vârfurile înflorite	(<i>Solidaginis summitates</i>)	40 g
Crețușcă – planta	(<i>Ulmariae herba</i>)	20 g
Coada-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	20 g
Pufuliță – planta	(<i>Epilobi parviflori herba</i>)	30 g
Urzică – frunzele	(<i>Urticae folia</i>)	30 g
Ghimpe – planta	(<i>Xanthii herba</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi. Recomandăm amestecul în procese

inflamatoare ale rinichilor, litiază renală sau vezicală, cistită, prostatită, adenom de prostată, infecții urinare.

Rp. 2/

Splinuță – vârfurile înflorite (<i>Solidaginis summitates</i>)	10 g
Apă	100 ml
Miere	150 g

Se fierbe planta 15 minute. Apoi se ia de pe foc și se infuzează 10 minute. Se strecoară, se lasă să se răcorească și se îndulcește. Se recomandă administrarea orală a 10 – 20 ml din acest sirop, câteva zile, în mai multe prize, pentru diareea sugarilor care acompaniază erupția dentară.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇒ 4 linguri pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 1 l apă. Se strecoară. Se administrează sub formă de *spălături* ale plăgilor vechi, pentru eczeme, băi de gură, în ulceratii ale mucoasei bucale.

STEJAR

(*Quercus robur* L.) Fam. Fagaceae

Denumire populară ⇒ gorun, șledun, ștojar, trăjer.

Descriere ⇒ Arbore foios, cu o rădăcină pivotantă, puternică, profundă, are tulpina înaltă de 30 – 50 m, cu o coroană bogat-ramificată, cu ramuri viguroase, noduroase. Tulpina este acoperită, la început cu o scoarță netedă, iar mai târziu cu un ritidom brun închis, profund brăzdat longitudinal și transversal. Lăstarii sunt viguroși, muchiați, glabri, de culoare brun-măslinie. Mugurii sunt ovoizi, cu 4 – 5 muchii, grupați spre vârful lăstarilor. Frunzele sunt sesile, glabre, pieleose, penat-sinuate, cu 4 – 8 perechi de lobi asimetrice, obtuși sau rotunjiți, inegal separați prin sinusuri neregulate. Florile sunt unisexuate, cele bărbătești fiind grupate sub formă de amenți, iar cele femeiești, câte 2 – 5, pe un peduncul lung, comun. Fructul este o achenă ovoidală (ghindă) sau alungită, de 2 – 4 cm lungime, de culoare brun-gălbuie, în stare crudă având dungi longitudinale verzui, caracteristice, susținută de o cupă cu solzi triunghiulari, imbricați. Înfloreste în perioada aprilie – mai.

Răspândire ⇒ Specie foioasă de climat variat, rezistent la ger, pretențios față de lumină, stejarul formează păduri întinse, din regiunea de șes și cea colinară, până la altitudinea de 600 – 700 m.

Produsul vegetal folosit ⇨ scoarța de pe ramuri tinere de 2 – 4 ani – *Quercus cortex* și fructul – ghinda care, prăjită și măcinată, facilitează reglarea tranzitului intestinal în diaree.

Recoltare ⇨ Scoarța se recoltează de pe ramurile tinere în martie – aprilie, mai rar toamna, în octombrie – noiembrie, și se usucă la soare sau în cuptor.

Principii active ⇨ taninuri (8 –20%), care se găsesc sub două forme – taninuri hidrolizabile (elagitaninuri, reprezentând peste 75% din totalul taninurilor, pedunculagin, castalagin, vescalagin etc.) și taninuri condensate (complex de proantocianidine oligomerice și polimerice cu grupări catehice); substanțe terpenoide (acid nictanic, acid roburic, friadelinol etc.); derivați flavonoidici, rezine, zaharuri, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ astringentă, antidiareică, hemostatică, antibacteriană (*Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*), antivirală (virusul herpes simplex și gripal), antioxidantă (inhibă reacțiile de oxidare), antiinflamatoare, antisudorifică, tonică.

Indicații terapeutice ⇨ faringo – amigdalită, stomatită, afte, gingivită, diaree cronică, metroragii, hemoptizie, hematurie (ca tratament simptomatic), enterită, hemoroizi, fistule anale, leucoree, arsuri, impetigo, intertrigo, eczeme, dermatoză, hiperhidroză plantară, ulcer varicos, degerături.

N.B. ⇨ Poate da intoxicații, mai ales la copiii care accidental mănâncă ghindă, aceste intoxicații manifestându-se prin apatie, constipație, diureză mărită.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Decoct ⇨ O linguriță rasă cu scoarță măcinată se fierbe 5 minute în 250 ml apă. Apoi se infuzează 10 minute și se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Uz extern

Decoct concentrat ⇨ 2 linguri pline cu scoarță măcinată se fierb 5 minute în 250 ml apă. Apoi se infuzează 10 minute și se strecoară. Se administrează sub formă de *băi de gură*, *gargară*, *spălături vaginale*, *clisme*, *băi* ale zonelor de tegument cu eczemă sau dermatoză, *băi de picioare*, *comprese* pe zonele varicoase, pe hemoroizi, pe abcese sau furuncule.

Rp./

Stejar – scoarța	(<i>Quercus cortex</i>)	100 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	50 g
Pelin – planta	(<i>Absinthii herba</i>)	50 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	50 g

Două linguri pline din amestecul de plante se fierb 5 minute în 250 ml apă. Apoi se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se utilizează ca și în cazul decoctului concentrat.

Pulbere ⇒ Aplicată pe mucoasa nazală, scoarța facilitează hemostaza (oprește sângerarea), iar aplicată pe escare favorizează cicatrizarea.

STÂNJENEL

(*Iris germanica* L.) Fam. Iridaceae

Denumire populară ⇒ crin-vânat, floare-vânată, lilie, lilie-vânată, stânjel, stânjeniță, stânjinei-miresii, tulipan, iris.

Descriere ⇒ Este o plantă erbacee, perenă, cu un rizom gros și cărnos, de culoare brun-deschis la exterior și albicioasă la interior, lung de 6 – 12 cm, turtit, cu îngroșări, alternând cu ștrangulații, de la nivelul cărora se desprind rădăcini adventive. Pe partea superioară se află îngroșări neregulate, însoțite de șiruri de puncte transversale, care sunt urmele frunzelor. Are un miros aromat și gust dulce-mucilaginos. Din rizom pornește tulpina erectă, cilindrică, ramificată de la jumătate, cu ramificații care poartă terminal florile. Frunzele sunt lunguiețe, puțin ascuțite, în formă de sabie, dispuse câte 4 – 6, în buchete. Florile sunt mari, de culoare violet-închis, slab mirositoare. Floarea este formată din trei petale externe îndoite în jos, acoperite pe partea superioară cu o periură de peri galbeni. Celelalte trei petale sunt îndreptate în sus. Are trei stamine și un ovar așezat sub petale. Fructul este o capsulă. Înfloarește în lunile mai – iunie. Se cultivă mult prin grădini, ca plantă decorativă. Alături de acesta, se mai întâlnește și stânjelul cu flori albe, brăzdate cu vinișoare albastrii (*Iris florentina*) și cu flori violet-deschis, parfumate (*Iris pallida*).

Răspândire ⇒ Plantă mediteraneană, la noi în țară se cultivă în scop medicinal sau decorativ.

Produsul vegetal folosit ⇒ rizomul – *Iridis rhizoma*.

Recoltare ⇒ Rizomii se recoltează de la cele trei specii în anul 2 – 3 de vegetație, începând din luna iulie, până toamna târziu (octombrie). Se scot rizomii, se scutură, se spală de pământ, după care se curăță de rădăcini. Rizomii mici și vârful vegetativ se îngroapă, în vederea asigurării înmulțirii plantei. Rizomii prea groși se despică (5 – 10 cm). Uneori este necesar ca rizomii să fie cojiți. Curățirea de coajă se face înainte de uscarea, cu un cuțit bine ascuțit. Pe măsură ce se curăță rizomii, se pun într-un vas cu apă, pentru a evita brunificarea lor în contact cu aerul. Se scot apoi din apă și se transportă la locul de uscarea. Rizomii decorticați trebuie să aibă culoare alb gălbuie. Este bine ca uscarea să se facă la soare. Aceasta face ca în rizom să se petreacă anumite transformări chimice. Mirosul neplăcut al rizomilor proaspeți dispare, fiind înlocuit cu un parfum plăcut de micșunele. Acest miros se concentrează dacă produsul este păstrat cel puțin doi ani, după uscarea. Uscarea se poate face și pe cale artificială (30 – 40°C). O temperatură mai ridicată face să dispară mirosul plăcut de micșunele.

Principii active ⇒ substanțe triterpenoide, acid salicilic, acid izoftalic, ulei volatil (α - și γ -ironă, β -iononă, sub formă simplă sau ca esteri ai acidului miristic și oleic, care conferă mirosul de micșunele), rezine, oleo-rezine, taninuri.

Acțiune farmacologică ⇒ diuretică, antispastică, antiemetică, în doză mică și emetică în doză mare, depurativă, laxativă, coleretic-colagogă, stimulantă a secreției pancreatice, intestinale, salivare, astringentă, antiinflamatoare, drenare limfatică, vulnerară.

Indicații terapeutice ⇒ afecțiuni ale pielii (acnee, psoriazis, eczemă, scrofuloză), teren limfatic, susceptibil de a dezvolta diverse alergii, hepatită cronică, colecistită cronică, pancreatită cronică, afecțiuni limfatice, hipotiroidism, obezitate, cefalee, migrenă biliară, otită catarală, plăgi cronice fără tendință spre vindecare.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Decoct ⇒ O linguriță plină cu rizom mărunțit se fierbe în 250 ml, 5 minute, apoi se infuzează 10 minute. Se bea 2 – 3 x ½ cană/zi.

Rp./

Stânjenel – rizomul	(<i>Iridis rhizoma</i>)	20 g
Brustur – rădăcina	(<i>Bardanae radix</i>)	20 g
Dragavei – rădăcina	(<i>Rumicidis radix</i>)	20 g
Angelică – rădăcina	(<i>Angelicae radix</i>)	20 g

Se macină plantele până se aduc în stadiul de pulbere, iar apoi se amestecă. O linguriță din amestec se fierbe 5 minute în 250 ml; apoi, se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se bea 3 x ½ cană/zi. Recomandăm acest ceai pacienților cu afecțiuni limfatice, alergii, toxinfecții alimentare, afecțiuni ale pielii.

Planta face parte din formula tincturii suedeze.

Uz extern

Decoct concentrat ⇒ Două linguri pline cu rizom mărunțit se fierb 5 minute în 250 ml; apoi, se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **spălături** ⇒ la nivelul plăgilor sau ulcerului varicos;
- **comprese** ⇒ aplicate la nivelul leziunilor tegumentare (psoriazis, eczeme, dermatoze).

STRUGURII URSULUI

[*Arctostaphylos uva ursi* (L.) Spreng.] Fam. Ericaceae

Denumire populară ⇒ merișorul-câinelui, porumbeaua-ursului, sârbezele roșii.

Descriere ⇒ Arbust târâtor peren, verde tot timpul anului, are tulpina repentă, lungă de 50 – 150 cm, ramificată. Frunzele sunt întregi, mici, pieleose, tari, persistente, scurt-pețiolate, lucioase, cu aspect cerat, având limbul oblong-ovată, de culoare verde mai închis, pe fața superioară și verde mai deschis pe cea inferioară. Florile, de culoare roz-roșie, sunt grupate câte 3 – 10 și dispuse sub formă de racem la vârful ramurilor. Fructul este o bacă sferică, roșie-strălucitoare, cărnoasă, cu gust dulce-acrișor, la maturitate, conținând 5 sămburi. Înfloarește în perioada mai – iunie.

Răspândire ⇒ Frecvent întâlnită în țările nordice, la noi în țară, această plantă reprezintă limita arealului sudic de răspândire. Crește spontan în zona montană, pe stânci de calcar, dolomit și serpentin, în locuri însorite sau semiumbrite.

Produsul vegetal folosit ⇒ frunzele – *Uvae ursi folia*.

Recoltare ⇒ Frunzele se recoltează în mai – iunie, împreună cu ramurile.

Principii active ⇒ hidrochinone (arbutozidă 5 – 10%, derivați de arbutozidă – metilarbutozidă, pirozidă, cafeoil-arbutozidă), derivați flavonici (leucoantociani și flavonoli glicozidici – cianidină, leucocianidină, cvercitol), substanțe triterpenice (acid ursolic, acid oleanolic, uvaol), acid formic, acid chinic, tanin galic, tanin elagic, săruri minerale de Mg, Ca, vit. A.

Acțiune farmacologică ⇒ diuretică, antiseptică urinar, antibacteriană, astringentă.

Indicații terapeutice ⇨ pielonefrită, colibaciloză, cistită, uretrită, incontinență urinară, hipertrofie de prostată, menstruație abundentă, dizenterie, diaree.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ Se infuzează 1 linguriță plantă mărunțită în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se administrează 3 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇨ 3 x 30 picături/zi, 10 – 14 zile.

Pulbere ⇨ 2 x ¼ linguriță/zi.

SULFINĂ GALBENĂ

[*Melilotus officinalis* (L.) Pall.] Fam. Leguminosae

SULFINĂ ALBĂ

[*Melilotus alba* (L.) Medik.] Fam. Leguminosae

Denumire populară ⇨ sulcină, molotru-galben, trifoi-mare, iarbă de piatră, sufulf, sufulg.

Descriere ⇨ Specie ierboasă anuală sau perenă, sulfina are rădăcina pivotantă, cu nodozități. Tulpina este erectă, înaltă de 80 – 90 cm, glabră, ramificată. Frunzele sunt trifoliolate, cu foliolele obovate, în partea inferioară și lanceolate, în partea superioară, scurt-pedunculate, având marginea neregulat serat-dințată, însoțite de stipele înguste, lungi de 6 – 7 mm. Florile mici, galbene, papilionate, dispuse în raceme lungi, se dezvoltă la subsuoara frunzelor. Fructul este o păstaie mică, ușor comprimată, brun-negricioasă, reticulată, nedehiscentă, conținând semințe ovoidale, de culoare galben-verzuie. Înfloarește în perioada iunie – septembrie.

Răspândire ⇨ Plantă meliferă, de floră spontană, sulfina crește, din regiunea de câmpie, până în etajul montan, la altitudine de 1200 – 1400 m, prin fânețe, semănături, vii, pe marginea drumurilor și a terasamentelor de cale ferată, prin locuri ruderaie.

Produsul vegetal folosit ⇨ părțile aeriene nelignificate ale plantei – *Melliloti herba*.

Recoltare ⇨ Se recoltează în perioada floriferă.

Principii active ⇨ cumarine – cumarină, dihidrocumarină, hidroxicumarină (umbeliferonă), scopoletină; derivați ai acidului cinamic (glicozide ale acidului

hidroxicinamic, acid melilotic, acid cafeic, acid ferulic, acid salicilic etc.); saponine triterpenice (soiasaponină, astragaloside, soiasapogenol, melilotigenină); flavonoide (robinină-camferol, ramnoside); ulei volatil, în care s-au identificat peste 80 de compuși (monoterpene alifactice); polizaharide, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ vasodilatatoare periferic, antiinflamatoare (fracțiunile flavonoid glicozidice și cele saponin glicozidice scad activitatea fagocitară și inhibă migrarea leucocitară), anabolizantă (polizaharide), imunostimulatoare și antianemică (prin polizaharide) antiedematoasă prin benzopironă (mărește circulația prin vasele limfatice, mobilizează macrofagele spre focarul edematos și crește capacitatea lor de liză proteică de la nivelul edemului, prin aceasta, îndepărtând factorul stimulant al fibrozei locale și facilitând acțiunea collagenazei tisulare în remodelarea țesuturilor alterate), favorizează reînnoirea venoasă, antispastică, ușor antialgică, anticoagulantă, hipotensivă, diuretică, expectorantă, antiseptică, stiptică, calmantă, vulnerară.

Indicații terapeutice: limfedemul cronic, limfedemul postlimfadenectomie practică în cancerul mamar, limfedemul din filarioză și elefantiazis, varice, insuficiență venoasă cronică, fragilitate capilară cu echimoze și peteșii, flebită, tromboflebită, hemoroizi, nevralgii (facială, de trigemen, intercostală), dispepsii, flatulență, reumatism, arsuri, arteroscleroză, hipertensiune arterială, afecțiuni renale, afecțiuni oculare (blefaroconjunctivită), hepatită cronică, bronșită, astm bronșic, abcese dentare, gingivite, plăgi, insomnie, nevralgii.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ O linguriță plină cu plantă se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇨ 3x 30 picături/zi.

Pulbere ⇨ 3 x ¼ linguriță/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 2 linguri cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de **băi, gargară** sau **comprese**, selectând procedura de aplicare, în funcție de bolile menționate la „Indicații terapeutice”.

Săculețe cu flori de sulfină și levănțică ⇨ Așezate în dulapuri, între haine, florile de sulfină și levănțică alungă moliile.

SUNĂTOARE

(*Hypericum perforatum* L.) Fam. Hypericaceae

Denumire populară ⇨ pojarniță, buruiană-de-foc-ghiu, buruiană-de-năduf, floare-de-foc-viu, floare-galbină, iarba Sf. Ioan, iarba-spaimei.

Descriere ⇨ Plantă ierboasă, vivace, perenă, de floră spontană, are rizomul scurt, din care pornesc numeroase rădăcini adventive. Tulpina este erectă, înaltă de 30 – 100 cm, ramificată, cu două muchii, glabră, cu noduri, lignificată la bază. Frunzele sunt mici, opuse (câte două la nod), sesile, netede, de formă oval-oblongă, cu puncte negre pe marginea feței superioare a limbului și puncte mici, străvezii, pe restul suprafeței limbului. Florile, pe tipul 5, de culoare galben-aurie, sunt dispuse sub formă de corimb, la vârful tulpinii și ramurilor. Au corola formată din 5 petale negru-punctate, mai ales pe margini, de două ori mai lungi decât sepalele, cu numeroase stamine. Caliciul este format din 5 sepale, lanceolate, glabre, cu puncte negre pe suprafață. Planta se recunoaște ușor după suc roșu care apare prin presarea florilor între degete. Fructul este o capsulă ovală, care conține semințe brun-negricioase. Înfloarește în perioada iunie – septembrie.

Răspândire ⇨ Sunătoarea crește, din regiunea de câmpie, până în zona alpină, pe pajiști, prin tufișuri, în tăieturi de pădure, la marginea pădurilor și în locuri ruderaie.

Produsul vegetal folosit ⇨ planta – *Hyperici herba*.

Recoltare ⇨ Se recoltează atât florile, cât și planta aeriană în întregime – *Hyperici flores et herba*, în lunile iunie – iulie, când florile încep să se deschidă. Dacă se recoltează mai târziu, florile se înroșesc în timpul uscării și devin necorespunzătoare. Atât florile cât și planta se usucă la umbră, întinse în straturi subțiri, ferite de lumină, deoarece se înroșesc. După uscare, se păstrează în încăperi uscate, în saci de pânză.

Principii active ⇨ Tipul și concentrația lor variază în funcție de mai mulți factori: segmentul de plantă analizat, dacă planta este proaspătă sau uscată, precum și în funcție de locul de unde a fost recoltată planta. Aceste principii aparțin mai multor grupe de substanțe. Astfel, o grupă este reprezentată de derivații de floroglucinol (hiperforină, 0,5 – 14% și adhiperforină, 0,2 – 2%, care sunt instabile și se oxidează ușor la expunerea la lumină sau în contact cu solvenți nepolari). O altă grupă este cea a naftodiandronelor (0,06 – 0,4%), reprezentate de hipericina totală, care include: hipericina, pseudohipericina și precursorii lor, protohipericina și, respectiv, protopseudohipericina care, la lumină, se convertesc în hipericină și pseudohipericină. La acestea, se adaugă și cantități mici de ciclopseudohipericină, prezentă mai ales în flori. Grupa flavonoidelor (~ 4%) este reprezentată, în principal, de glicozide ale

flavonol – quercitrinei: hiperozidă, rutină, quercitrină, izoquercitrină etc. Biflavonele apar numai în flori sau mugurii floriali. Alte grupe de principii sunt cele reprezentate de taninuri (procianidine, catechine și epicatehine); xantone (mangiferin); ulei esențial (metiloctane, α -pinenă, cariofilenă, acetat de geranil etc.); carotenoide (luteină, luteoxantină, violaxantină etc.); acid cafeic, acid clorogenic, nicotinic.

Acțiune farmacologică $\Rightarrow$ Sunătoarea este una din cele mai studiate plante, ocupând un segment important din trialurile clinice realizate în domeniul fitoterapic. O mare parte din studiile efectuate s-au adresat depresiei, afecțiuni comună și tratabilă, din ce în ce mai prezentă în viața oamenilor, generând o serie de disfuncționalități în viața bolnavului, care în cele din urmă, fără un diagnostic corect și un tratament riguros condus, ajunge un dezinsurat familial și social. Deși modul de acțiune al plantei nu este complet elucidat, s-a demonstrat faptul că extractele de sunătoare conținând hiperforină și hipericină, au proprietăți farmacologice sedative, antidepresive, comparabile cu cele ale antidepresivelor sintetice (fluoxetină, amitriptilină, sertralină, paroxetină, maprotilină, imipramină). Un alt efect pus în evidență prin cercetare, este cel vulnerar, facilitând cicatrizarea plăgilor. Această velleitate terapeutică este atribuită hiperforinei. Alte acțiuni farmacologice ale plantei sunt: antiinflamatoare, antihemoragică, analgezică, trofică și calmantă în arsuri, antiulceroasă, vasodilatatoare (glicozidele flavonol-quercitrinei), hipotensoare, coleretic-colagogă, antiseptică, antibacteriană, antivirală, relaxantă, cardi tonică, radioprotectoare, fotosensibilizantă.

Indicații terapeutice $\Rightarrow$ depresie, distonie neurovegetativă, pavor nocturn la copil, somnambulism, anxietate, agitație, enurezis, stres, nevralgie (facială, de trigemen, intercostală, de sciatic, coccigiană), boala Zoster, artrism, reumatism cronic, polimialgia reumatică, hepatită cronică, colecistită cronică, ciroză hepatică, ulcer gastro-duodenal, pancreatită cronică, menopauză, cardiopatie ischemică, hipertensiune arterială, hemoroizi, Parkinson, arsuri, eritem solar, escare, entorse, contuzii, plăgi mușcate (de animale), înțepături de insecte.

N.B. $\Rightarrow$ Utilizarea plantei în cură internă sau externă poate genera efecte secundare de tipul: tulburări gastro-intestinale ușoare, greață, vărsătură, agitație, senzația de gură uscată, alergii cutanate (iritație tegumentară, erupție maculară sau maculo-papuloasă, prurit, edem al buzelor și pleoapelor, conjunctivită), insomnie, cefalee, amețeli, oboseală. Planta produce o fotosensibilitate, ceea ce impune ca persoanele care fac tratament cu sunătoare să nu se expună la soare (să nu facă băi de soare).

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie $\Rightarrow$ O linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇒ 3 x 30 ml/zi

Pulbere ⇒ 3 x ½ linguriță/zi

Ulei de sunătoare (*Oleum Hyperici* – extracție în ulei de măsline sau de floarea soarelui) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, în cazuri de fibrom uterin, chist ovarian, ulcer gastric.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇒ 2 linguri pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de **băi**, **spălături** sau **comprese**, selectând procedura de aplicare, în funcție de bolile menționate la „Indicații terapeutice”.

Macerat ⇒ Se macerează 200 g de plantă în 2 l de apă rece, 8 – 12 ore. Apoi se fierbe 2 minute, se strecoară și se adaugă la apa de baie, pentru baie de șezut. Aceasta se practică de 2 – 3 ori/săptămână, câte 20 minute, în afecțiuni nervoase.

Ulei de sunătoare – *Oleum Hyperici* (extracție în ulei de măsline sau ulei de in) ⇒ Se utilizează sub formă de masaj ușor, local, pentru nevralgii diverse, dureri reumatice, contuzii, entorse, fracturi (după formarea calusului), plăgi și sub formă de comprese locale, în afecțiunile menționate, precum și pentru eczeme, dermatoze, arsuri, gingivită etc.

Clisma cu ulei de sunătoare ⇒ Se fac microclisme cu 50 – 100 ml ulei, 1 – 2 x 1/zi, care se recomandă pentru leziuni inflamatoare ale intestinului gros, rectită radică (inflamația rectului după radioterapie), hemoroizi.

ȘOFRAN

(*Crocus sativus* L.) Fam. Iridaceae

Denumire populară ⇒ brândușă, șofran-bun, șofran-de-grădină, șofran-primăvărat.

Descriere ⇒ Este o plantă originară din Persia, mult asemănătoare brândușei de primăvară. Are subteran un bulb globulos, acoperit cu resturi de teacă foliară, din care se desprinde o rădăcină fasciculată. Frunzele, numeroase, sunt drepte, liniar-lanceolate și se dezvoltă odată cu florile, pe care adeseori le depășesc în lungime. Florile sunt violet-albastrii, parfumate, dezvoltându-se la vârful tulpinii. Perigonul este alcătuit din 5 lacinii alungit-eliptice, păroase la partea inferioară. Androeul este format din 3 stamine, cu filamente albe și antere galbene. Gineceul are un ovar inferior trilocular, cu stil filiform, terminat cu un stigmat trifidat portocaliu-roșu. Stigmatul florilor are ramuri papiloase, conținând uleiuri eterice și glicozizi, fiind folosit ca și condiment și colorant organic. Fructul este o capsulă triunghiulară. Înflorește în perioada septembrie – noiembrie.

Răspândire ⇨ La noi în țară, șofranul se găsește numai ca plantă cultivată.

Produsul vegetal folosit ⇨ stigmatetele, de culoare portocalie – *Crocii stigma*.

Recoltare ⇨ Stigmatetele se adună în perioada înfloririi și se usucă pe o sită, într-o cameră încălzită.

Principii active ⇨ carotenoide (protocrocina, care prin oxidare și hidroliză eliberează β-crocetina, glucozil-α-crocetina, β-caroten, licopen, picrocrocina etc.), ulei volatil (terpene), rezine, vit. B₁ și B₂.

A acțiune farmacologică ⇨ sedativă, antispastică, diaforetică, expectorantă, eupeptică, carminativă, emenagogă, abortivă, tonic nervoasă, afrodisiacă, hipolipemiantă.

Indicații terapeutice ⇨ bronșită, astm bronșic, tuse convulsivă, tulburări menstruale, colită, flatulență.

N.B. ⇨ Planta face parte din formula tincturii suedeze.

Contraindicații ⇨ în sarcină.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Tinctură ⇨ 3 x 10 picături/zi.

Este utilizat, de asemenea, în industria alimentară, ca pigment colorant (galben) și în cosmetică.

TALPA-GÂȘTEI

(*Leonurus cardiaca* L.; *Leonurus quinquelobatus* Gilib.)

Fam. Labiatae

Denumire populară ⇨ coada-leului, creasta-cocoșului, iarba-flocoasă, somnișor, buruiana-orbalțului, laba-lupului, talpa-lupului.

Descriere ⇨ Specie ierboasă, viguroasă, are un rizom subteran scurt, lignificat, gros de 1 – 1,5 cm, din care se desprind numeroase rădăcini de culoare brună, lungi de 25 – 30 cm și subțiri de 1 – 2 mm. Din rizom se desprind mai multe tulpini patru-muchiate, pubescente pe muchii, cu multe noduri, goale în interior, înalte de 50 – 150 cm. Frunzele sunt opuse, cu limbul palmat-lobat, cele superioare având

limbul alcătuit din 3 lobi, asemănător cu laba de gâscă, de unde și denumirea populară de talpa-gâștei. Limbul este lung de 6 – 10 cm și lat de 4 – 8 cm, pubescent, cu peri aspri, lung-pețiolat (1 – 3 cm) spre bază, cu pețiolul mai scurt spre vârf. Florile, de culoare roz, au corola bilabiată, lungă de 0,5 – 1 cm. Androceul are anterele brune, iar gineceul are stilul filiform. Caliciul este campanulat, ușor bilabiat, prevăzut cu dinți țepoși. Sunt grupate câte 10 – 20 și dispuse sub formă de pseudovercile strânse, la nivelul nodurilor superioare ale tulpinii. Fructele sunt nucule ovoidale, pubescente la vârf, prevăzute cu 5 dinți spinoși, rigizi, grupate câte 4 la baza caliciului persistent. Înflorește în perioada iunie – septembrie. Cele două specii ale genului *Leonurus* au o morfologie asemănătoare, elementul descriptiv de diferențiere fiind părozitatea, care, la specia *L. quiquelobatus*, este dispersată pe toată suprafața tulpinii, nu numai pe muchii, perii fiind erecți și mai lungi.

Răspândire ⇨ Plantă de floră spontană, nepretențioasă față de condițiile de sol și umiditate, crește din regiunea de câmpie și deal până la altitudinea de 500 – 600 m, pe marginea drumurilor, a terasamentelor de cale ferată, pe lângă garduri, prin locuri ruderaie.

Produsul vegetal folosit ⇨ vârfurile florale și frunzele – *Leonuri cardiacae summitates et folia*.

Recoltare ⇨ Se recoltează vârfurile florale și frunzele, în perioada iunie – septembrie.

Principii active ⇨ alcaloizi (leunucardina și stachidrina), glicozizi cardiotonici, iridoizi (leonurină, rutină), ulei volatil, saponozide, flavone, tanin, rezine, vitaminele A, C, E, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ Planta, cum îi spune și numele în latină, este cunoscută în medicina tradițională și cultă, ca un tonicardiac eficient, cu efect cronotrop negativ (prin prezența glicozizilor cardiotonici, având efect similar strofantidinei) și ca un uterotonic (prin prezența alcaloizilor). Alte efecte ale principiilor active din plantă sunt: antidiareic, sedativ cardiac și nervos (similar valerianei), de scoatere a pacientului de pe dependența de benzodiazepine (diazepam), antispastic, vasodilatator, hipotensor, emenagog, diaforetic, antiinflamator, vulnerar.

Indicații terapeutice ⇨ distonie neurovegetativă, nevroză cardiacă (palpitații, tahicardie, dureri precordiale), angină pectorală, hipertensiune arterială, neurastenii depresive, tulburări de menopauză, amenoree, dismenoree, sindrom premenstrual, sindrom de colon iritabil, hipertiroidism, plăgi.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ O linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Rp. 1/

Talpa-gâștei – planta	(<i>Leonuri cardiaca herba</i>)	30 g
Valeriană – rizomul și rădăcina	(<i>Valerianae rhizoma et radix</i>)	10 g
Roiniță – frunzele	(<i>Mellisae folia</i>)	30 g
Sunătoare – planta	(<i>Hyperici herba</i>)	30 g
Păducel – frunzele și florile	(<i>Crataegus folia et flores</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi. Recomandăm acest ceai în cazurile de nevroză cardiacă, distonie neurovegetativă, sindrom premenstrual, sindrom de colon iritabil, crampe musculare, nevralgii, depresie etc.

Rp. 2/

Talpa-gâștei – planta	(<i>Leonuri cardiaca herba</i>)	2 lingurițe
Călin – scoarța	(<i>Viburni cortex</i>)	1 linguriță
Angelică – rădăcina	(<i>Angelicae radix</i>)	1 linguriță

Scoarța de călin și rădăcina de angelică se fierb 5 minute în 250 ml apă. Se adaugă talpa gâștei și se infuzează 3 minute. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi. Recomandăm acest ceai în cure alternative de 10 – 14 zile, cu Rp.1, în cazurile de sindrom premenstrual, sindrom de colon iritabil, spasme musculare.

Tinctură ⇒ 3 x 30 ml/zi.

Pulbere ⇒ 3 x ½ linguriță/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇒ 2 linguri pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de *comprese*, *spălături* sau *băi parțiale*, la nivelul plăgilor.

TĂTĂNEASĂ

(*Symphytum officinale* L.) Fam. Boraginaceae

Denumire populară ⇒ iarba lui Tatin, iarbă băloasă, buruiana lui Tatin, foaia lui Tatin, foaia-tatei, plosnicioasă, rădăcină neagră.

Descriere ⇒ Specie erbacee perenă, are în subteran un rizom scurt și gros, ramificat, din care se desprind rădăcini cărnoase, fusiforme, lungi de 25 – 30 cm și groase de 1 – 2 cm, de culoare neagră-lucioasă, la suprafață și alb-gălbuie, în interior. Tulpina este erectă, înaltă de 50 – 120 cm, cu muchii care se prelungesc în aripi. Frunzele, dispuse altern, au limbul aspru-păros, cu nervura mediană

proeminentă, din care se desprind nervuri reticulate. Limbul frunzei are formă eliptică sau ovat-lanceolată, în partea inferioară a tulpinii, cu pețiol aripat, canaliculat, iar la cele mijlocii și superioare, limbul devine îngust-lanceolat. Florile, de culoare roz-purpurie sau violacee, rareori și albă, cu corola tubuloasă, lungă de 1 – 1,5 cm, sunt dispuse câte 5 – 10 sub formă de cime scorpioide terminale. Fructele sunt nucule grupate câte 4 în caliciul persistent. Înflorește în perioada mai – august.

Răspândire ⇨ Tătăneasa este răspândită din regiunea de câmpie până în zona montană inferioară. Iubitoare de soluri argiloase, cu multă apă, crește pe pajiști umede, prin zăvoaie, lunci, în șanțuri și pe lângă apele curgătoare, pe lângă garduri și carierele de pietriș.

Produsul vegetal folosit ⇨ tulpina cu frunze și flori (jumătatea superioară a tulpinii) – *Symphyti herba*; rădăcina – *Symphyti radix*.

Recoltare ⇨ Se recoltează jumătatea superioară a tulpinii, în timpul și după înflorire, în perioada aprilie – septembrie, iar rădăcina se recoltează în perioada martie – aprilie sau septembrie – noiembrie.

Principii active ⇨ alantoină, alcaloizi pirolizidinici (simfitocinoglosină, consolidină), mucilagii (polizaharide), acizi fenolici (acizii clorogenic, cafeic, litospermic), fitosteroli (β -sitosterol), saponine steroidice, tanin, ulei volatil, rezine, aminoacizi (asparagină), colină, săruri minerale.

Ațiune farmacologică ⇨ vulnerară (alantoina accelerează proliferarea celulară, favorizând cicatrizarea), antiulceroasă (prin alantoină și mucilagii), astringentă, antihemoragică, emolientă, antiinflamatoare, expectorantă, antitumorală, restaurativă tisular, antioxidantă.

Indicații terapeutice ⇨ ulcer gastroduodenal, hernie hiatală, pancreatită cronică, colită ulceroasă, bronșită, tuse convulsivă, tuse iritativă, pleurezie, tuberculoză, hemoragii, contuzii, entorse, periostită, hematoame, fracturi, boala Paget, arsuri, artrism, reumatism, gută, abces dentar, stomatite, varice, ulcer varicos, hemoroizi, cancer.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ O linguriță rasă cu rădăcină mărunțită se infuzează 5 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Rp. 1/

Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	40 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	30 g
Troscot – planta	(<i>Polygonati avicularis herba</i>)	30 g
Pătlagină – frunzele	(<i>Plantaginis folia</i>)	50 g
Nalbă mare – frunzele	(<i>Althaeae folia</i>)	30 g
Crețușcă – planta	(<i>Ulmariae herba</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi, în ulcer gastroduodenal.

Rp. 2/

Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	20 g
Crețușcă – planta	(<i>Ulmariae herba</i>)	20 g
Nalbă mare – frunzele	(<i>Althaeae folia</i>)	40 g
Podbal – frunzele	(<i>Farfarae folia</i>)	40 g
Scai vânat – planta	(<i>Eryngii plani herba</i>)	40 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi, în bronșite, tuse convulsivă.

Rp. 3/

Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	50 g
Pelin – planta	(<i>Absinthii herba</i>)	30 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	40 g
Coadă-șoricelului – florile	(<i>Millefolii flores</i>)	40 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se administrează sub formă de **gargară**, în abcese dentare, stomatite, afte.

Tinctură ⇒ 3 x 30 – 60 picături/zi.

Pulbere ⇒ 3x ½ linguriță/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇒ 2 linguri pline cu rădăcină mărunțită se infuzează 5 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de **comprese**, **spălături** sau **băi parțiale**, la nivelul zonelor afectate (contuzii, entorse, hematoame, fracturi, ulcere tegumentare, plăgi, stomatite, abces dentar), în artritis, reumatism (articulații dureroase), gută, varice, ulcer varicos, hemoroizi, tumori.

Tinctură ⇨ Se aplică sub formă de masaj ușor la nivelul articulațiilor dureroase, la nivelul colonei vertebrale, în paralizii sau la nivelul osului fracturat (după formarea calusului).

Compresa antitumorală

Rp. 2/

Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	½ kg
Boz – tulpina, frunzele și florile	(<i>Sambucii ebuli folia et flores</i>)	2 kg
Morcov sălbatic – planta	(<i>Daucus herba</i>)	½ kg
Zer de lapte de vacă sau oaie		5 l

Cantitățile menționate se referă la planta în starea uscată. Pentru planta în stare crudă, se folosesc:

- tătăneasă – 1½ kg;
- boz – 4 kg;
- morcov sălbatic – 2 kg;
- zer – 7 litri.

Se pun toate ingredientele într-o oală de 6 – 8 litri și se fierb la foc mic până când conținutul lichid ajunge la 2 litri (aproximativ o oră). Se strecoară și se păstrează la rece. În acest decoct, la temperatura camerei, se înmoaie o compresă cu dimensiuni variabile, în funcție de mărimea zonei unde urmează a fi aplicată compresa. Se stoarce ușor, apoi se aplică local pe suprafața interesată, timp de 1 – 8 ore. Practica etnoiatrică recomandă această compresă în tumori mamare sau cu altă localizare.

Cataplasmă cu frunze sau cu rădăcină de tătăneasă ⇨ Frunzele sau rădăcina, în stare crudă, preparate sub forma unui terci vegetal (se pot blendui cu puțină apă), se aplică în același mod și având aceleași indicații, ca și în cazul infuziei concentrate. Planta uscată (frunze, rădăcini), sub formă de pulbere, se înmoaie cu apă rece, până se obține un terci sau o pastă mai consistentă. Sub această formă, se aplică în același mod ca și cataplasma.

Alifia de tătăneasă ⇨ Se aplică local, sub forma unei pelicule fine, la nivelul zonelor traumatizate sau în caz de ulcer varicos, plăgi atone, hemoroizi.

Baia generală caldă cu frunze de tătăneasă ⇨ Se recomandă de 2 – 3 ori/săptămână, câte 20 – 30 minute, pentru reumatism, paralizie, boli musculare degenerative, scleroza în plăci.

TEI ARGINTIU

(*Tilia tomentosa* Mnch., sin. *Tilia argentea*) Fam. Tiliaceae

TEI MARE sau MIROSITOR

(*Tilia platyphyllos* Scop.) Fam. Tiliaceae

TEI PUCIOS sau DE PĂDURE

(*Tilia cordata* Mill., sin. *Tilia silvestris*) Fam. Tiliaceae

Denumire populară ⇒ tei-câinesc, tei de toamnă, tei bălan.

Descriere ⇒ Specie foioasă, teiul este un arbore înalt, cu coroană bogată și deasă. Are tulpina erectă, cilindrică, înaltă până la 30 m, având o scoarță cenușie, netedă, care, odată cu îmbătrânirea arborelui, este înlocuită cu un ritidom cu crăpături înguste. Lemnul este albicios, de esență moale. Lăstarii sunt tomentoși, de culoare verde-cenușie, purtând muguri ovoidali, cu 2 solzi păroși, aproape egali. Frunzele sunt lung-pețiolate, cu pețiolul tomentos, dispuse altern, având limbul cordiform, de 5 – 10 cm lungime, cu vârful ascuțit brusc, cu marginea serată, de culoare verde închis, lucioasă pe fața superioară și argintie, tomentoasă, pe cea inferioară. Florile, pe tipul 5, au corola formată din petale galben-aurii, cu 5 – 10 staminodii, numeroase stamine și pistilul, cu un ovar globulos, tomentos și caliciul format din sepale caduce. Florile sunt organizate câte 5 – 15 și dispuse sub formă de cime pendente, mai scurte decât bracteele. Bracteele sunt sesile sau scurt-pedunculate, eliptice sau lanceolate, fața inferioară fiind tomentoasă. Florile au un parfum puternic aromat, caracteristic și gust dulceag, mucilaginos, ușor astringent. Bracteea are lungimea de 8 – 12 cm și lățimea de 1,5 – 2 cm, de culoare verde-deschis, cu o nervură mediană care face corp comun cu pedunculul inflorescenței, până la jumătatea bracteei. Fructul este o achenă tomentoasă, ovoidă, netedă sau slab-costată. Înflorește în luna iulie.

Teiul cu frunza mare este specia cea mai înaltă din această familie, ajungând până la 40 m înălțime. Lăstarii au mugurii ovoidali cu 3 solzi ovoidali, cel inferior fiind mai mic. Frunzele sunt mai mari, având limbul lung până la 15 cm, acoperit cu peri simpli pe ambele fețe. Florile sunt galbene, mai mari, mai puține într-o inflorescență cimoasă, pendentă și fără staminodii. Fructul este o achenă cinci-costată. Înflorește la începutul lunii iunie. Ca areal de răspândire, se întâlnește la limita dintre zona de câmpie și cea colinară, pe soluri fertile, ușoare.

Teiul pucios este o specie de talie mai mică, ajungând până la 20 m înălțime, cu frunze care au limbul cordat, mai mic de 5 – 7 cm, de culoare verde-albăstruie, pe fața inferioară, având smocuri de peri ruginii la subsuoara frunzelor. Florile sunt galbene, mai mici, grupate câte 3 – 16 și dispuse în cime orizontale sau erect-divergente. Bracteele sunt mai scurte decât la teiul argintiu, de 4 – 6 cm lungime și 1 – 3 cm lățime, membranoase, eliptice sau lanceolate, glabre pe fața superioară, cu peri rari pe fața inferioară. Au marginea întreagă, sunt reticulat nervate, de culoare

galben-verzuie, având nervura mediană concreșcută cu pedunculul floral, până la jumătatea inferioară. Fructul este o achenă globuloasă și glabră. Înfloarește în perioada iunie – iulie. Este specia cea mai răspândită, întâlnindu-se în toată țara.

Răspândire ⇒ Arbore de floră spontană, teiul argintiu crește în regiunea de câmpie și în cea colinară, din sud-estul țării, fie ca exemplare izolate, fie în pâlcuri, în păduri de amestec sau păduri pure, îndeosebi în Dobrogea de nord. Teiul este de asemenea cultivat în scop ornamental, în grădini, curți, parcuri, pe marginea drumurilor.

Produsul vegetal folosit ⇒ inflorescențele, cu/sau fără bractee, de la cele trei specii – *Tilia flores cum bracteis* și *Tilia flores sine bracteis* și partea internă a scoarței trunchiului, denumită alburnum – *Tilia cortex*.

Recoltare ⇒ Se recoltează inflorescențele celor trei specii, la începutul perioadei florifere, care coincide, de obicei, cu sfârșitul lunii mai și începutul lunii iunie. Partea internă a scoarței se recoltează primăvara și toamna, prin îndepărtarea suberului (partea externă a scoarței).

Principii active ⇒ flavonoide, în special glicozide ale quercetinei și camferolului (quercitrină, izoquercitrină, tilirozidă, fraxozidă, esculozidă, rutină, hiperozidă etc.); polizaharide, având structura arabino-galactanului, prezente, mai ales, în bractee (mucilagii reprezentate în cea mai mare parte de acizii uronici); acizi fenolici (acid clorogenic, acid cafeic și acid p-cumaric); substanțe triterpenice (saponine, ca de ex. tiliadina); taninuri galice și catehice, care sunt dimeri ai procianidinei (acid protocatehic și elagic); ulei volatil (alcani, fenil etanol și esterii lui, linalool, carvonă, anetol, camfor, farnesol etc.); compuși asemănători benzodiazepinelor.

Acțiune farmacologică ⇒ Se remarcă acțiunea emolientă a florilor de tei, culese împreună cu bracteele, datorită conținutului bogat în mucilagii, aspect care justifică utilizarea acestora ca remediu behic. Alături de aceasta, s-a pus în evidență acțiunea diaforetică și ușor sedativă (exercitată de farnesol, flavonol glicozide, acizi fenolici și substanțele benzodiazepin-like), spasmolitică și diuretică (determinate de flavone și farnesol), antiinflamatoare (exercitată de substanțele triterpenice), ușor astringentă (taninuri), antivirală, antiaterosclerotică, hipotensoare, vasodilatatoare. Extractul uscat de scoarță de tei exercită acțiune antispastică, vasodilatatoare, coleretică.

Indicații terapeutice ⇒ afecțiuni inflamatoare ale tractului respirator (rinită, faringo-amigdalită, laringită, bronșită, pneumonie), tuse convulsivă, gripă, tuse capricioasă, iritativă, rebelă la tratament, febră, hipertensiune, agitație, hiperexcitabilitate, anxietate, emotivitate, insomnie, afecțiuni hepatobiliare, cefalee, migrenă.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ O linguriță plină cu flori uscate se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇒ 3 x 30 – 60 picături/zi.

Pulbere ⇒ 3 x ½ linguriță/zi.

Extract uscat de scoarță ⇒ 3 x 1 g (¼ linguriță)/zi.

Uz extern

Baia generală cu flori de tei ⇒ Se practică de 2 – 3 ori/săptămână, câte 20 – 30 minute, pentru stres, insomnie, stări de agitație.

TOPORAȘ

(*Viola odorata* L.) Fam. Violacee

Denumire populară ⇒ călțunași, cocoșei, mixandre, micșunea, tămâioară, viorea-mirositoare, violete, viorică.

Descriere ⇒ Specie erbacee perenă, lipsită de tulpină, are în subteran un rizom lung de 2 – 4 cm, gros de 2 – 4 mm, articulat. Din rizom, se desprind rădăcini adventive, stoloni repenți și frunzele. Frunzele sunt lung-pețiolate, având limbul cordat, rotund, reniform sau lat-ovat, glabru, cu margine serată, cu stipele triunghiulare la bază. Frunzele apar în două serii: cele timpurii, mai mici de 1,5 – 3 cm diametru, apar odată cu florile, iar cele mai mari apar vara, având 4 – 6 cm diametru. Florile sunt solitare, lung-pedunculate, purtând spre mijlocul pedunculului 2 frunzulițe sau bracteole mici. Florile sunt pe tipul 5, zigomorfe, aplecate, având corola formată din petale violete sau albe, cea inferioară fiind mai mare și prevăzută cu un pinten drept sau răsfrânt în sus. Caliciul este alcătuit din sepale verzi. Florile emană un parfum plăcut aromat, caracteristic și gust dulceag, mucilaginos. Fructul este o capsulă sferică, hexagonală sau tetraedrică, ușor muchiată. Înflorește în perioada martie – aprilie.

Răspândire ⇒ Crește în regiunea de câmpie sau colinară, prin păduri de foioase, zăvoaie, livezi, poieni, tufărișuri, la marginea pădurii sau prin tăieturi de pădure.

Produsul vegetal folosit ⇒ frunzele, florile și rădăcinile – *Violae odoratae folia, flores cum radicibus*.

Recoltare ⇒ Frunzele se recoltează în perioada martie – aprilie, florile în perioada aprilie – mai, iar rădăcinile în martie – aprilie sau septembrie – octombrie.

Principii active din:

- **frunze** ⇨ ulei volatil (hidrocarburi alifactice – acid octa-deca-dienoic, acid hexadecanoic etc.); flavonoide; triterpene; salicilați; acizi fenolici – ferulic și sinapic; saponine; alcaloizi (violină); peptide macrociclice (ciclotide); mucilagii, săruri minerale.
- **flori** ⇨ mucilagii (polizaharide); ulei volatil (derivați de iononă, ionol, vanilină, parmonă, izoborneol); flavonoide (rutină, camferol); saponine; salicilați (metilsalicilat); antociani; vit. C.
- **radăcină** ⇨ alcaloizi (odoratină); saponozide; glicozide (iridina); antociani (violanina); săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ behică, expectorantă, emolientă, antiinflamatoare, antipiretică, diuretică, diaforetică, laxativă, antitumorală (citotoxică prin ciclotide), cicatrizantă, revulsivă, antireumatismală.

Indicații terapeutice ⇨ rinofaringită, amigdalită, laringită, bronșită, astm bronșic, tuse convulsivă, adenopatii virale sau tumorale, limfadenită, ulcer gastro-duodenal, artritm, reumatism, gută, afecțiuni renale, cistită, uretrită, constipație, cancer.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ 2 linguri pline cu flori și frunze mărunțite, în părți egale, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi.

Infuzie concentrată ⇨ 4 lingurițe pline cu frunze se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi la bolnavii suferind de cancer.

Tinctură ⇨ 3 x 30 picături/zi.

Pulbere ⇨ 3 x ½ linguriță/zi.

Sirop de violete ⇨ 3 x 1 lingură/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 4 linguri pline cu flori și frunze, amestecate în părți egale, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ în afecțiuni inflamatoare, ulceratii sau cancere ale orofaringelui;

- **comprese** ⇨ aplicate pe articulații sau zone dureroase, în reumatism, gută, nevralgii, cancere;
- **spălături vaginale** ⇨ în trihomoniază, vaginită, colpită sau neoplasme ale organelor genitale.

Frunzele strivite cu făcălețul se aplică, sub formă de **cataplasma**, pe tumorile ulcerate, timp de 1 oră, repetând procedeul de 3 – 4 ori/zi.

Oțet de violete ⇨ Se utilizează sub formă de masaj ușor la nivelul zonelor sau articulațiilor dureroase, în artritis, reumatism, gută, fibromialgie.

TRAISTA-CIOBANULUI

[*Capsella bursa pastoris* (L.) Medik.] Fam. Cruciferae

Denumire populară ⇨ tășculiță, buruiana-de-friguri, punga-popii, peștele-calului, punguliță, pungulița păstorului, straița-ciobanului etc.

Descriere ⇨ Specie erbacee anuală, mai rar bienală, are rădăcina pivotantă. Tulpina este erectă, înaltă de 10 – 60 cm, glabră. Frunzele bazale sunt dispuse în rozetă și au limbul întreg sau penat-sectat, iar cele tulpinale sunt sesile, amplexicaule, având limbul de formă sagitată, fiind din ce în ce mai mici spre vârf. Florile sunt mici, cu petale albe, emarginate, pe tipul 4, grupate sub formă de raceme. Fructul este o siliculă triunghiulară, cu baza în sus, ca o punguță în formă de inimă, lungă de 5 – 9 mm, amintind de forma unei traiste de cioaban.

Răspândire ⇨ Crește din regiunea de câmpie, până în zona subalpină, prin pășuni, livezi, culturi, pe marginea drumurilor, pe lângă ziduri.

Produsul vegetal folosit ⇨ părțile aeriene – *Bursae pastoris herba*.

Recoltare ⇨ Se recoltează partea aeriană, în timpul înfloririi, în perioada mai – septembrie.

Principii active ⇨ flavonoide (camferol, quercitină, diosmină, robinetină, hesperidină, luteolin 7-rutinozidă, rutină); 22 de acizi aminați (prolină, tiramină, GABA, ornitină etc); acizi organici (malic, fumaric, oxalic, tartaric, piruvic, glutamic etc.); ulei esențial (camfor, hexenol, hidrocarburi alifactice, α -felandrenă); β -sitosterol, colina, acetilcolina, histamină, zaharuri, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ astringentă, antihemoragică, hemostatică, vasodilatatoare coronarian, hipotensoare, uterotonică (ocitocică), antiinflamatoare

(scade permeabilitatea capilară), antiulceroasă, antihistaminică (flavone), antitumorală (acid fumaric), analgezică, diuretică.

Indicații terapeutice ⇨ hemoragii (epistaxis, gingivoragii), fibromatoză uterină, meno-metroragie, dismenoree, sindrom premenstrual, menopauză, angină pectorală, hipertensiune arterială, boli degenerative musculare cu atrofie musculară, diaree, sindrom de colon iritabil, hemoroizi, cistită, mastită, leucoree.

Contraindicații ⇨ Nu se administrează în perioada sarcinii.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ O linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇨ 3 x 30 picături/zi.

Pulbere ⇨ 3 x ½ linguriță/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 2 linguri pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ în afecțiuni inflamatoare, ulceratii, hemoragii sau cancere la nivelul orofaringelui;
- **meșe compresive** ⇨ aplicate la nivelul foselor nazale în epistaxis;
- **spălături vaginale** ⇨ în cervicită, leucoree;
- **băi de șezut sau clismă** ⇨ pentru hemoroizi.

TREI-FRAȚI-PĂTAȚI

(*Viola tricolor* L.) Fam. Violaceae

Denumire populară ⇨ panseluțe de câmp, micșunele, tămâioară sălbatică.

Descriere ⇨ Plantă anuală, uneori hibernantă, prezintă în subteran o rădăcină subțire, lungă de 4 – 5 cm. Tulpina este ascendentă sau arcuită, simplă sau ramificată, înaltă de 10 – 40 cm, pubescentă, acoperită cu peri scurți îndreptați în jos. Frunzele sunt diferite ca formă, cele inferioare fiind lat-ovate, cu pețiol lung, iar celelalte fiind mai alungite, cu pețiol scurt; la locul de unire cu tulpina, sunt înconjurată de câteva frunzulițe (stipele) lungi până la 3 cm, adânc divizate. Florile

sunt zigomorfe, pe tipul 5, cu un peduncul lung pe care se află 2 bractee scurte și alterne, situate sub flori sau mai jos. Florile au o alcătuire caracteristică, petalele fiind inegale și colorate diferit. Petala inferioară este pintenată și întotdeauna galbenă, cu 5 – 7 dungi de culoare închisă, uneori violet-deschisă pe margini. Cele 2 petale laterale sunt galbene, albe sau violet-albăstrui, iar cele superioare sunt colorate violet închis, uneori violet deschis sau alb. Fructul este o capsulă alungită de 7 – 10 mm. Înfloarește din mai până în august.

Răspândire ⇒ Crește prin poieni, fânețe, lunci umede, coaste înșorite, tăieturi de pădure, la marginea pădurilor, din zona de deal până în etajul subalpin.

Produsul vegetal folosit ⇒ părțile aeriene ale plantei – *Violae tricoloris herba*.

Recoltare ⇒ Se recoltează în timpul înfloririi și se usucă în strat subțire, la umbră, în încăperi bine ventilate.

Principii active ⇒ Planta conține mucilagii, saponine triterpenice, flavonozide, compuși salicilici, alcaloizi (violina), pigment galben la nivelul florilor (viola quercitina), carotenoide (beta-caroten), tanin, delfinidină, ulei volatil, vitamina A și C, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇒ diuretică, depurativă excelentă a sângelui, drenând toxinele și favorizând eliminarea lor la nivelul porților de eliminare renală, digestivă și tegumentară, antialergică, ușor laxativă, antiinflamatoare, antireumatică, colagogă, expectorantă, fluidificând și favorizând eliminarea secrețiilor bronșice.

Indicații ⇒ stare de intoxicare a corpului, alergii (urticarie), dermatoze (acnee, eczeme, psoriazis etc.), furunculoză, afecțiuni renale, reumatism, bronșite, tuse convulsivă, detresa respiratorie a copilului, tuse capricioasă, rebelă la tratament, constipație, cancer, tuberculoză, scrofuloză, boli venerice.

N.B. ⇒ Utilizată în exces, planta poate cauza greață și vărsătură.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ O linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi. Intră în compoziția ceaiului pectoral și depurativ.

Tinctură ⇒ 2 – 3 x 20 picături/zi.

Pulbere ⇒ 3 – 5 g/zi, luate cu puțin ceai.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 2 linguri pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **spălături** ⇨ la nivelul cavității nazale, în rinite sau rinosinuzite;
- **spălături** sau **comprese** ⇨ aplicate la nivelul leziunilor pielii.

TRIFOI ROȘU

(*Trifolia pratense* L.) Fam. Leguminosae

Denumire populară ⇨ capul-popii, ciucurul-popii, ciucurul-voinicului, trifoi sălbatic, trifoi-turcesc, trifoiul-calului.

Descriere ⇨ Specie erbacee, perenă, are în subteran o rădăcină pivotantă, multicapitată, ramificată, prevăzută cu nodozități. Tulpina este erectă, simplă sau ramificată, înaltă de 15 – 40 cm. Frunzele sunt trifoliate, cu foliolele ovale sau eliptice, întregi sau ușor denticulate, ușor păroase pe fața inferioară și pe margini. Pe fața superioară, au o pată de culoare verzui-albicioasă, în formă de „V” deschis spre inferior. Frunzele bazale sunt lung-pețiolate, cu stipele concrescute, formând adeseori rozete, iar cele superioare sunt scurt-pețiolate. Florile sunt roșii-purpurii, rar albe, papilionate, dispuse în capitule globuloase, singurate, la baza cărora se află involucrul, alcătuit din 2 frunzuțe trifoliate. Fructul este o păstaie mică, comprimată, conținând 3 – 4 semințe. Planta a fost mult folosită de Hipocrat și alți medici din antichitate.

Răspândire ⇨ Crește din regiunea de câmpie, până în etajul alpin, la altitudinea de 2100 m, prin fânețe, pășuni, rariști de pădure, buruienișuri de coastă.

Produsul vegetal folosit ⇨ capitulele florale și frunzele – *Trifolii pratensis flores et folia*.

Recoltare ⇨ Florile se culeg în timpul înfloritului, în perioada mai – septembrie, iar frunzele de-a lungul perioadei de vegetație.

Principii active ⇨ flavonoide compuse din izoflavone (fitoestrogeni), cum sunt formononetina, genisteia, daidzeina, și flavonoli, cum sunt glicozidele quercetinei și izoramnetina; ulei volatil (metil salicilat, alcool benzilic și 2-feniletanol cu esterii lor, eugenol etc.); acizi fenolici (acid salicilic, cumaric), pigmenți galbeni, amidon, acizi grași, sitosterol, rezine, săruri minerale.

Ațiune farmacologică ⇨ depurativă, drenoare limfatic, diuretică, antiseptică, antiinflamatoare, antispastică, expectorantă, antidiareică, modulator hormonal (izoflavone), antitumorală, vulnerară, sedativă.

Indicații terapeutice ⇨ tulburări de menopauză (generate de scăderea nivelului plasmatic al hormonilor estrogen și progesteronă și creșterii, în același timp, a hormonilor stimulatori folicular – FSH și luteinizant – LH), cancer de sân sau alte forme de cancer, dismenoree, bronșită, astm bronșic, tuse persistentă, tuse convulsivă, eczemă, dermatoze, scrofuloză, psoriazis, leucoree, sifilis, plăgi.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ 2 lingurițe pline cu flori se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi.

Rp./

Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	70 g
Toporaș – frunzele	(<i>Violae odoratae folia</i>)	50 g
Sulfină – planta	(<i>Melliloti herba</i>)	40 g
Dragavei – rizomul și rădăcina	(<i>Rumicis rhizoma et radix</i>)	50 g
Troscot – planta	(<i>Polygonati avicularis herba</i>)	30 g
Brustur – rădăcina	(<i>Bardanae radix</i>)	50 g
Nalbă mare – rădăcina	(<i>Althaeae radix</i>)	40 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	40 g
Iarba osului – planta	(<i>Helianthemum canadense herba</i>)	50 g
Păpădie – rădăcina	(<i>Taraxaci radix</i>)	50 g

Două lingurițe pline din amestec se macerează 8 – 12 ore în 250 ml apă rece. Dimineața se fierbe 1 minut, se lasă să infuzeze 5 minute, iar apoi se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi. Recomandăm acest ceai în cazuri de cancer, eczemă, dermatoză, psoriazis, abces, furunculoză, alergii.

Tinctură ⇨ 3 x 30 picături/zi.

Pulbere ⇨ 3 x ½ linguriță/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 4 linguri pline cu flori se infuzează 3 minute în 500 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de **gargară, spălătură, baie generală sau parțială, irigații vaginale, clismă sau comprese**, selectând și practicând procedura adecvată patologiei menționată la „Indicații terapeutice”.

Alifia de trifoi roșu ⇨ Se aplică sub forma unei pelicule fine, la nivelul zonelor cu eczemă, dermatoză, psoriazis.

TROSCOT

(*Polygonum aviculare* L.) Fam. Polygonaceae

Denumire populară ⇨ costrei, iarba-găinilor sporiș, iarbă-grasă-de-grădină, iarbă-noduroasă, iarbă roșie, troscot gras, târsoacă, troscovă, troscotel, hericică.

Descriere ⇨ Specie erbacee anuală, mai frecvent târătoare și mai rar ascendentă, are în subteran o rădăcină pivotantă fusiformă. Tulpina este ramificată, lungă de 10 – 50 cm, netedă, glabră, noduroasă, cu noduri umflate, cu ochree membranoase la noduri, înfășurând ca un manșon baza frunzelor. Frunzele, dispuse altern, sunt mici, scurt-pețiolate sau sesile, cu limbul eliptic sau lanceolat. Florile sunt mici, verzui-roșiatice sau albe, dispuse izolat sau grupate câte 2 – 4, la subsuara frunzelor. Pe margini, florile sunt albe-roz. Fiecare floare are 5 diviziuni ce țin locul separelor și petalelor. Urmează, apoi, 8 stamine care înconjoară un ovar cu 3 stiluri. Fructul este o achenă mică. Înfloarește în perioada mai – septembrie.

Răspândire ⇨ Troscotul este o plantă, frecvent prezentă lângă așezările omenești. Crește din regiunea de câmpie, până în etajul subalpin, întâlnindu-se pe terenuri virane, bătătorite, prin culturi, pe marginea drumurilor, printre pietrele de pavaj.

Produsul vegetal folosit ⇨ părțile aeriene ale plantei – *Polygonati avicularis herba*.

Recoltare ⇨ Planta se culege în perioada floriferă, în mai – septembrie.

Principii active ⇨ flavonozide (avicularozide, camferitrozida); acizi organici (acid silicic, acizi fenolici); taninuri, derivați antrachinonici, mucilagii, rezine, ceruri, ulei volatil, vit. C, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ antiinflamatoare, astringentă, hemostatică, antidiareică, diuretică, hipotensoare, antireumatică, antigutoasă, remineralizantă (ca adjuvant în tratamentul tuberculozei pulmonare), vulnerară, cicatrizantă.

Indicații terapeutice ⇨ gastrită, ulcer gastric, hemoragii (epistaxis, gingivoragii, hemoptizii, menoragie, metroragie, rectoragie), colită ulcerohemoragică, sindrom de colon iritabil, hemoroizi, diaree, dizenterie, afecțiuni inflamatoare ale tractului respirator și urinar, boli cardiovasculare (insuficiență cardiacă, hipertensiune arterială, edeme cardiorenale), varice, flebită, anemie, nefrită, obezitate, tuberculoză, artritm, reumatism, gută, plăgi.

N.B. ⇨ Planta face parte din formula tincturii suedeze.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ O linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇨ 3 x 60 picături/zi.

Pulbere ⇨ 3 x ½ linguriță/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 3 linguri pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ în afecțiuni inflamatoare, ulcerații, hemoragii sau cancere la nivelul orofaringelui;
- **spălături vaginale** ⇨ în leucoree;
- **băi de trunchi** ⇨ pentru dureri ale coloanei, lombosciatică;
- **băi de șezut** sau **clismă** ⇨ pentru hemoroizi și fisuri anale;
- **comprese** ⇨ aplicate la nivelul plăgilor sângerânde.

TURIȚĂ MARE

(*Agrimonia eupatoria* L.) Fam. Rosaceae

Denumire populară ⇨ asprișoară, buruiană de friguri, cornățel, lipici, mătcuță, scai-mărunt, gălbinare de germe, turicioară.

Descriere ⇨ Plantă erbacee, perenă, fiind în întregime păroasă, are în subteran un rizom scurt de 2 – 5 cm, din care se desprind rădăcini filamentoase. Tulpina este erectă, înaltă de 30 – 100 cm, rigidă, păroasă, ramificată spre vârf sau neramificată, cu internoduri, mai alungite spre vârf. Frunzele, dispuse altern, sunt lungi, imparipenate, având foliole sesile mari, care alternează cu altele mai mici, toate fiind dințate pe margine. Au culoarea verde-închis pe fața superioară și verde-cenușiu, pe fața inferioară, datorită părozității. Frunzele dinspre bază sunt mai lungi, până la 10 – 16 cm, scăzând treptat spre vârf. Florile hermafrodite, regulate, scurt-pedunculate, pe tipul 5, sunt galben-aurii, dispuse în raceme lungi, acoperite la bază cu ghimpi. Fiecare floare are diametrul de aproximativ 1 cm, un receptacul cu 10 brazde, caliciul și corola formate din 5 piese, iar androceul din 6 stamine. Fructul este o achenă în formă de buzdugan, prezentând la maturitate o coroană de ghimpi recurbați la vârf. Înfloarește din iunie până în septembrie.

Răspândire ⇨ Specie de floră spontană, turița-mare crește din regiunea de șes, până în zona montană, prin tufișuri, crânguri, livezi, în locuri uscate și însorite, pe maluri acoperite de mărăcinișuri. Produsul are miros slab, gust astringent și amarui.

Produsul vegetal folosit ⇒ părțile aeriene, nelignificate, ale plantei – *Agrimoniae herba*.

Recoltare ⇒ Planta se recoltează în perioada floriferă, iunie – august, evitându-se astfel fructificațiile.

Principii active ⇒ taninuri (3 – 11%), reprezentate îndeosebi de proantocianidine (taninuri condensate) și elagitaninuri; flavonoide (hiperozidă, rutină, quercitrină, izoquercitrină, apigenină, luteolină, camferol, ramnozide etc.); terpenoide (acid ursolic, acid escapic, acid tormentic etc.); acizi feolici (acid cafeic, clorogenic, elagic, protocatehic, vanilic, salicilic etc.); o substanță hidrosolubilă și termostabilă insulin-like; vit. C, PP, K, săruri minerale.

Ațiune farmacologică ⇒ astringentă, antiinflamatoare, antidiareică, depurativă, uricozurică, economizoare de potasiu, colagogă (luteolină), stomahică, de reglare a metabolismului porfirinelor, litolică, antidiabetică, vulnerară.

Indicații terapeutice ⇒ hepatită, dischinezii biliare, litiază biliară, anorexie, diabet zaharat, porfirie cutanată, inflamații ale orofaringelui (stomatită, afte, gingivită, faringoamigdalită), laringită, bronșită, astm bronșic, hemoptizie, gastrită, enterocolită, hemoroizi, diaree, litiază renală (urați), cistită, incontinență urinară, erupții tegumentare, rash cutanat, reumatism.

N.B. ⇒ Supradozarea generează colici, iar în litiaza biliară și renală poate determina mobilizarea și antrenarea calculului pe canalul cistic sau coledoc, respectiv pe ureter. Dacă există incompatibilitate între diametrul calculului și diametrul canalului cistic sau coledoc, respectiv, al ureterului, deplasarea bruscă a calculului la aceste nivele poate cauza inclavarea acestuia, cu obstruarea căilor biliare sau renale.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ O linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi.

Ceai tonic

Rp./

Turiță mare – planta	(<i>Agrimoniae herba</i>)	30 g
Mur – frunzele	(<i>Rubi fruticosi folia</i>)	50 g
Frag – frunzele	(<i>Fragariae folia</i>)	50g
Zmeur – frunzele	(<i>Rubi idaei folia</i>)	50 g
Urzică – frunzele	(<i>Urticae folia</i>)	40 g
Ienupăr – fructele	(<i>Juniperi fructus</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi, 2 – 3 săptămâni, în cura de primăvară.

Tinctură ⇒ 3 x 30 – 60 picături/zi.

Pulbere ⇒ 3 x ½ linguriță/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇒ 2 linguri pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇒ în afecțiuni inflamatoare, ulceratii, hemoragii sau cancere, la nivelul orofaringelui;
- **spălături vaginale** ⇒ în leucoree;
- **băi de șezut sau clismă** ⇒ pentru hemoroizi și fisuri anale;
- **comprese** ⇒ aplicate la nivelul plăgilor sângerânde.

Alifia de turită mare ⇒ Se aplică o peliculă fină la nivelul hemoroizilor, al zonei cu varice sau cu flebită.

TURTĂ

(*Carlina acaulis* L.) Fam. Asteraceae

Denumire populară ⇒ scaiete, ceapă-ciorască, cioropar, ciurul-zânelor, turta babei, puna-babei, sita-zânelor, tătaișe.

Descriere ⇒ Plantă erbacee, perenă, spinoasă, are în subteran un rizom pivotant, gros de 2 – 3 cm și lung de 20 cm, de culoare gălbuie. Tulpina este foarte scurtă sau absentă. Frunzele, dispuse sub formă de rozetă, sunt argintii, sectate și spinoase, glabre, rigide, cu nervuri proeminente. Florile, alburii, formează un capitul mare, înconjurat de un involucru compus din mai multe rânduri de foliole (bractee), late de 2 – 4 mm, lineare până la mijloc, lanceolate la vârf, cele externe țepos dințate, cele interioare, alungite, uscat membranoase, de culoare albă, strălucitoare. Capitulum deschis are aspectul unei stele argintii. Fructul este o achenă mică de 4 – 5 mm, fiind păros, cu papus. Înfloreste în august – septembrie.

Răspândire ⇒ Plantă de floră spontană, turta populează zona montană și subalpină, întâlnindu-se prin fânețe și pășuni pietroase, pe coastele uscate din munți.

Produsul vegetal folosit ⇒ rădăcinile – *Carlinae radix*.

Recoltare ⇒ Se recoltează rădăcinile în perioada martie – aprilie sau septembrie – octombrie.

Principii active ⇒ ulei esențial (carlină), tanin, inulină, rezine, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇒ colagog, diuretic, depurativ, sudorific, aperitiv, digestiv, tonic, vulnerar și febrifug.

N.B. ⇒ Planta face parte din formula tincturii suedeze.

Indicații terapeutice ⇒ inapetență, afecțiuni hepatice, dischinezie biliară, dispepsii, afecțiuni renale, hidropizie, eczemă, plăgi, cancer.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Decoct ⇒ O linguriță plină cu rădăcină mărunțită se fierbe 5 minute în 250 ml apă. Apoi se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, între mese.

Tinctură ⇒ 3 x 30 picături/zi

Pulbere ⇒ 3 x ½ linguriță/zi

ȚINTAURĂ

[*Centaurium umbellatum* Gilib., sin. *Erythrea centaurium* (L).
Pers., *Centaurium minus* Moench.] Fam. Gentianaceae

Denumire populară ⇒ cintaură, fiere de pământ, buruiană de viermi, buruiană de friguri, țintorie, scânteuță, țintaulă, frigurică, potroacă, cocoșei de grădină, ghințură, ochincele.

Descriere ⇒ Specie erbacee anuală sau bienală, dezvoltă subteran o rădăcina pivotantă. Tulpina este erectă, simplă sau ramificată spre vârf, glabră, 4-muchiata, înaltă de 10 – 40 cm. Frunzele bazale, scurt-pețiolate, dispuse în rozetă, se usucă după înflorire. Frunzele de pe tulpină sunt opuse, prelungit-ovate, sesile, cu margine întreagă, având 3 – 5 nervuri arcuate. Florile sunt roz-roșiatice, rareori albe, grupate în inflorescențe terminale (la vârful tulpinii sau al ramurilor), au forma de stelute în cinci colțuri, cu petale unite la bază, ca un tub ce manșonează cele 5 stamine cu anterele răsucite în spirală. Fructul este o capsulă binoculară, galbenă, conținând numeroase semințe mici, de culoare brună. Înfloarește din luna iunie până în septembrie.

Răspândire ⇒ Crește pe un areal întins din zona de câmpie până în zona subalpină, prin fânețe și poieni mai umede, prin tufărișuri, tăieturi de pădure. Crește din abundență în județele Bihor, Arad, Argeș, Bistrița, Vrancea, Mehedinți, Hunedoara, Prahova, Suceava, Vâlcea, Dâmbovița, Timiș.

Produsul vegetal folosit ⇒ părțile aeriene înflorite ale plantei – *Centaurii herba*.

Recoltare ⇒ Se recoltează în timpul înfloririi partea aeriană, curată, fără brunificări și fără rădăcină. Se poate recolta împreună cu rozeta de frunze bazale, dacă acestea nu sunt alterate. Se usucă în strat subțire sau sub formă de buchete mici, legate lejer, pentru a evita mucegăirea lor, în spații bine aerisite, la umbră.

Principii active ⇒ principii amare (iridoid glucozide) – eritraurină, centapicrină, diacetilcentapicrină, swerțiamarină, gențiopicrină (gențiopicrozidă), swerozidă etc.; acizi fenolici (cumaric, ferulic, cafeic, sinapic), derivați ai acidului benzoic (hidroxibenzoic, vanilic etc.); alcaloizi (eritricină, gențianină etc.); flavonoli (glicozide ale camferolului și quercetinei); gume; rezine; substanțe minerale.

Acțiune farmacologică ⇒ Complexitatea principiilor active generează multiple efecte pe diverse compartimente. Astfel, principiile amare exercită o acțiune eupeptică amară și tonic gastrică, prin stimularea secrețiilor gastrointestinale (salivă, suc gastric, bilă, suc pancreatic, suc intestinal) și de accentuare a motilității tubului digestiv, inițial reflex, prin stimularea receptorilor gustativi din papilele gustative pentru gustul amar, iar ulterior, când ajung în stomac, prin stimularea receptorilor de la acest nivel. Fitocomplexul exercită de asemenea acțiune antispastică (swerțiamarină), coleretic-colagogă, antiinflamatoare, antioxidantă, de inhibare a xantinoxidazei (prin acizi fenolici și camferol), febrifugă, vermifugă, vulnerară, cicatrizantă. Administrarea preparatelor de țintaură determină o leucocitoză pasageră, fapt ce dovedește acțiunea generală a plantei.

Indicații terapeutice ⇒ anorexie (lipsa poftei de mâncare), dispepsii, dischinezie biliară, boli ale ficatului, gastrită hipoacidă, achilie gastrică, helmintiaze (oxiuri, ascarizi etc.), stări febrile, gripă, eczeme, plăgi etc.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ O linguriță rasă cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi, cu 30 minute înaintea meselor.

Tinctură ⇒ 2 x 20 – 40 picături/zi.

Pulbere ⇒ 1 – 3 g/zi.

Sirop de țintaură ⇒ O lingură plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 200 ml apă clocotită. Se strecoară. Se lasă să se răcorească și se adaugă 200 g de miere. Se omogenizează. Se administrează în anorexia copilului, 3 x 1 linguriță/zi, cu 30 minute înainte de masă.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇒ 2 linguri pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de **spălături ale plăgilor** sau, în combinație cu pelinul, pentru **comprese** care se aplică la nivelul zonelor cu arsuri.

UNGURAȘ

(*Marrubium vulgare* L.) Fam. Labiatae

Denumire populară ⇒ iarbă flocoasă, cătușnică, gutuiță, zmeiță, voronic.

Descriere ⇒ Specie erbacee perenă, are în subteran o rădăcină pivotantă, lignificată, alburie, groasă de 1, 2 cm. Aspectul general al părților aeriene este cenușiu-albicios sau verde-cenușiu, datorită perilor deși care le acoperă. Tulpina este erectă, înaltă de 40 – 80 cm, patru-muchiata, fistuloasă, acoperită cu peri lungi și alipiți. Frunzele, lung-pețiolate, dispuse opus, au limbul aproape rotund, de 2 – 4 cm diametru, scăzând ca mărime spre vârful tulpinii, cu margine neregulat-serată, cu o rețea de nervuri evidente, acoperit cu peri rari pe fața superioară și albi-tomentoși, pe fața inferioară. Florile, mici, albicioase, cu caliciul având 10 dinți răsfrași și corola bilabiată, sunt grupate câte 20 – 50, sub formă de verticile globuloase, la nodurile superioare. Fructele sunt nucule mici, de culoare brună, grupate câte 4 în caliciul persistent. Înfloarește în perioada iunie – septembrie. În stare proaspătă, prin strivire între degete, părțile aeriene ale plantei emană un miros plăcut, balsamic. Planta uscată este fără miros și are gustul foarte amar, ușor picant.

În flora spontană, alături de unguraș, în aceleași condiții de ariditate, se întâlnește o altă specie aparținând aceleiași gen, cu care poate fi confundat ungurașul și anume, *Marubium peregrinum* L., cu denumirea populară de cătușnică sălbatică. Elementele descriptive care permit diferențierea celor două specii vizează frunzele și florile. Astfel, la specia *M. peregrinum*, frunzele sunt lung-pețiolate, având limbul ovat-lanceolat, spre deosebire de unguraș, la care frunzele sunt lung-pețiolate, cu limbul aproape rotund. La specia *M. peregrinum*, florile au caliciul compus din 5 dinți erecți, dintre care unul este mai mare, pe când la unguraș, caliciul are 8 – 10 dinți răsfrași. De asemenea, la specia *M. peregrinum*, florile sunt grupate mai puține, până la 10, la nivelul unui verticil, spre deosebire de unguraș, la care florile sunt grupate câte 20 – 30 la un verticil. În stare proaspătă, specia *M. peregrinum* emană un miros neplăcut și are gustul ușor amar, acrișor, astringent.

Răspândire ⇒ Plantă de floră spontană, nepretențioasă față de sol, rezistentă la condiții de ariditate și secetă, ungurașul crește, aproape în toată țara, chiar și în zonele cele mai neprielnice, bătorite, prin locuri ruderaie, la marginea drumurilor, prin pășuni degradate.

Produsul vegetal folosit ⇒ părțile aeriene nelignificate ale plantei – *Marrubii herba*.

Recoltare ⇒ Se recoltează în perioada floriferă, iunie – septembrie.

Principii active: principii amare (premarubiină, marubiină); flavonoide (apigenină, luteolină); alcoolii diterpenici (marubenol, marubiol, peregrinol, vulgarol, fitol); alcaloizi (betonicină, stahidrină); ulei volatil (α -pinenă, camfenă, limonenă, sabinenă, α -terpinolen etc.); saponine; acizi organici (cafeic, clorogenic, ursolic); β – sitosterol; mucilagii; tanin; substanțe pectice, rezine, ceruri, săruri minerale de Na și K ale acidului marubic.

Acțiune farmacologică ⇒ expectorantă (ulei volatil, marubiină), stomahică (premarubiină, marubiină); antispastică, febrifugă, tonic digestivă, de reglare a ritmului cardiac (alcaloizi), coleretic – colagogă, antiinflamatoare, vulnerară, cicatrizantă.

Indicații terapeutice ⇒ faringo-traheo-bronșită, astm bronșic, bronșiectazie, gripă, tuse convulsivă, tuse spastică, rebelă la alte tratamente, nevroză cardiacă, aritmii cardiace, dispepsii, inapetență, colecistopatii cu dischinezie biliară, plăgi, excoriații.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Se folosește ca plantă unică sau în combinație cu alte specii pectorale, cum sunt: podbalul, nalba, socul, cimbrisorul, teiul, plămânărica etc.

Infuzie ⇒ O linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Rp./

Unguraș – planta	(<i>Marrubii herba</i>)	30 g
Pătlagină – frunzele	(<i>Plantaginis folia</i>)	30 g
Scai vânat – planta	(<i>Eryngii plani herba</i>)	30 g
Podbal – frunzele	(<i>Farfarae folia</i>)	20 g
Isop – planta	(<i>Hyssopi herba</i>)	20 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, în bronșite, tuse convulsivă, tuse iritativă, rebelă la tratament.

Tinctură ⇒ 3 x 30 – 60 picături/zi.

Pulbere ⇒ 3 x ½ linguriță/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 2 linguri pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ în afecțiuni inflamatoare sau ulceratii la nivelul orofaringelui;
- **spălături vaginale** ⇨ în leucoree sau spălături ale plăgilor;
- **clismă** ⇨ pentru hemoroizi și fisuri anale;
- **comprese** ⇨ la nivelul hemoroizilor sau la nivelul plăgilor sângerânde.

UNTUL PĂMÂNTULUI

(*Tamus communis* L.) Fam. Dioscoriaceae

Denumire populară ⇨ viță neagră, napi de pădure, napii porcului de pădure, unsoarea-pământului, fluierătoare, brie.

Descriere ⇨ Este o plantă perenă, dezvoltând subteran o rădăcină pivotantă, cilindrică, cămoasă, pătrunzând adânc în pământ, uneori până la 1 m. Este negricioasă la exterior și albă la interior, cu aspect untos. Tulpina este înaltă de 3 – 4 m, volubilă, înfășurându-se pe alte plante pe care le folosește ca suport. Frunzele sunt adânc cordat-ovate, alterne, pețiolate, cu marginile întregi. Florile femele, cu ovar interior, au un stil scurt cu 3 stigmat, iar cele masculine sunt tubuloase, verzi-gălbui. Fructul este o bacă roșie, globuloasă, care crește în ciorchine. Semințele sunt brun-roșcate, globuloase. Înfloarește în perioada mai – iunie.

Răspândire ⇨ Crește pe la margini de pădure sau prin păduri cu sol lutos, tufișuri umbroase, pe lângă garduri vii.

Produsul vegetal folosit ⇨ rădăcina – *Tami radix*.

Recoltare ⇨ Se recoltează primăvara timpuriu sau toamna, săpându-se adânc (0,5 – 1 m) pentru a se obține fragmente de rădăcină cât mai lungi.

Principii active ⇨ mucilagiu, o substanță asemănătoare histaminei, substanțe tanante, alcaloizi, glicozizi, saponozide, urme de diosgenol, cristale de oxalat de calciu.

Acțiune farmacologică ⇨ antireumatică, antiinflamatoare.

Indicații terapeutice ⇨ reumatism, gută, entorse, contuzii, cefalee, migrene, diverse nevralgii.

Mod de preparare și administrare

Uz extern

Cataplasma ⇨ Rădăcina proaspătă, răzuită, se aplică sub formă de cataplasme pe regiunea traumatizată, pe articulația dureroasă sau la nivelul frunții sau al tâmpelor, în migrene.

Tinctură ⇨ Se fricționează ușor articulația dureroasă, zona traumatizată sau la nivelul frunții sau al regiunii temporale, în migrene (a se evita contactul cu ochiul, întrucât este foarte iritantă). A se evita masarea insistentă, agresivă, deoarece, datorită cristalelor de oxalat de calciu, poate genera iritații locale. De asemenea, se utilizează sub formă de badijonare a regiunii interdigitale, în epidermofitie interdigitală și a zonelor cu tegument lezat după expunerea prelungită la frigul umed.

Alifia de untul pământului ⇨ Recomandările și modul de utilizare sunt similare cu cele prezentate la tinctură.

URECHELNIȚĂ

(*Sempervivum tectorum* L.) Fam. Crassulaceae

Denumire populară ⇨ iarba-ciutei, iarbă-de-urechi, iarbă-groasă, jintură, iarba-tunului, varză-de-stâncă.

Descriere ⇨ Specie erbacee perenă, cărnoasă, are subteran un rizom scurt, din care se desprind rădăcini adventive și stoloni. Tulpina este erectă, înaltă de 40 – 100 cm, glandulos-viloasă, scurt-pubescentă. Frunzele sunt groase, cărnoase, glabre, suculente, cu limbul lat-ovă și abrupt-acuminat, de culoare verde, la cele bazale și brun-roșiatică, la cele dinspre vârful tulpinii. Frunzele bazale sunt dispuse sub formă de rozete, iar cele tulpinale au dispoziție alternă și sunt foarte apropiate, acoperind tulpina ca niște solzi. Florile au corola formată din 6 petale, de culoare purpuriu-deschisă, spre roz, de două ori mai lungi decât sepalele, păroase pe fața inferioară și pe margini, dispuse stelat. Androeul are 24 – 32 de stamine purpurii, iar gineceul este compus din 12 – 16 carpele verzi, glandulos-păroase. Caliciul este divizat până la mijloc în foliole spatulate, glandulos-păroase. Florile sunt dispuse corimbiform, la vârful tulpinii. Fructul este o polifoliculă. Înflorește în perioada iulie – august.

Răspândire ⇨ Plantă de floră spontană și cultivată, urechelnița crește pe stâncile calcaroase din zona montană. De asemenea, este cultivată în scop ornamental. Uneori crește și pe acoperișul caselor.

Produsul vegetal folosit ⇨ părțile aeriene ale plantei – *Sempervivi herba*.

Recoltare ⇨ Se recoltează în perioada iunie – august.

Principii active ⇨ flavonoide, acid malic, alcaloizi, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ antiinflamatoare, antialgică, astringentă, vulnerară.

Indicații terapeutice ⇨ otalgii, stomatită, afte, plăgi supurate, hemoragii, arsuri, băătăuri, dureri de ochi, boala Zoster.

Mod de preparare și administrare

Uz extern

Sucul proaspăt ⇨ obținut din frunzele cărnoase se aplică pe plăgi, zonă arsă, boala Zoster sau în urechi. Frunza proaspăt ruptă se cufundă 2 – 3 secunde într-o cană cu apă care fierbe, se scoate și se presează manual. Sucul obținut din frunzele blenduite se aplică, de asemenea, sub formă de **comprese** la nivelul zonelor inflamate sau arse sau pe hemoroizi. De asemenea, sucul proaspăt, diluat (2 linguri la 100 ml apă sau ceai de salvie), se utilizează sub formă de **gargară** în afte, stomatită, faringoamigdalită, gingivită, parodontoză.

URZICĂ

(*Urtica dioica* L.) Fam. Urticaceae

Denumire populară ⇨ urzica-mare, urzica-creață, urzica-de-pădure.

Descriere ⇨ Specie erbacee perenă, are în subteran un rizom subțire, cilindric, de culoare brun-deschisă, repent, lung și ramificat, din care se desprind numeroase rădăcini, subțiri-pâsloase. Tulpina este erectă, înaltă de 30 – 150 cm, patru-muchiata, cu numeroși peri rigizi, urticanti. Frunzele, dispuse opus, au limbul ovat-cordiform, serat pe margine, cu numeroși peri rigizi, urticanti ca și cei de pe tulpină. Florile sunt unisexuate, dioice (dispuse pe plante diferite), grupate în panicule, mai lungi decât pețiolul frunzelor, la subsuoara frunzelor superioare. Fructul este o nukulă ovală, de culoare verzuie, cu perigon persistent. Înfloarește în perioada iunie – octombrie. Planta emană un miros specific și are gust ușor amarui.

Răspândire ⇨ Plantă de floră spontană, urzica crește ubicvitar în toată țara, din regiunea de câmpie, până în zona alpină, pe malul apelor, pe lângă garduri, ziduri, drumuri, dărâmături, prin locuri cultivate, pe lângă grajduri și stâne.

Produsul vegetal folosit ⇨ frunzele – *Urticae folia* și rădăcinile – *Urticae radix*.

Recoltare ⇨ Frunzele se culeg, în stadiu de plantă tânără, prin strujire (adică se trag frunzele de pe tulpină de jos în sus), în perioada martie – noiembrie. Strujirea se face când planta este proaspătă. Înainte de strujire, se îndepărtează frunzele îngălbenite sau înnegrite și vârfurile. Frunzele se usucă la umbră, întinzându-se în straturi subțiri. Rădăcinile se recoltează în perioada martie – aprilie sau octombrie – noiembrie.

Principii active din:

- **frunze** ⇨ conțin concentrații mari de clorofilă (prin degradare hidrolitică, aceasta generează clorofilinele, principii cu importante acțiuni farmacologice) și β-caroten (sursă de provitamina A). Prin concentrația mare în clorofilă și β-caroten, urzica reprezintă o excelentă sursă de materie primă, pentru obținerea industrială a acestora. Alte principii identificate în frunze, sunt: flavonoide (quercitină), histamină, serotonină, colină, acetilcolină, urme de acid formic, vit. C, K, B2, mucilagii, săruri minerale de K, Ca, Fe, Mg, Si, P etc. În exemplarele de urzică ajunse la maturitate s-a pus în evidență o toxină urticantă (care nu este prezentă în cele tinere), a cărei compoziție chimică nu este elucidată și care își păstrează efectul urticializant, chiar și la diluția de 1/10 000 000.
- **rădăcini** ⇨ conțin: polizaharide (glucani, ramnogalacturonani, acid arabinogalactan); lectină (Urtica dioica aglutinină) (proteină monomerică); lignani, lignanglicozide; steroli (β-sitosterol și sterol-glucozide); alcool homovanilinic; terpene (monoterpen-dioli cu derivatele lor glicozidice, triterpenele acizilor ursolic și oleanolic); cumarine (scopoletină); acizi grași (acizii hidroxi- și trihidroxi-octadecadienoic);

Acțiune farmacologică ⇨ tonic-generală, antitumorală, diuretică, depurativă, expectorantă, uricozurică, antireumatică, antigutoasă, astringentă, antiseptică, hemostatică, antihemoragică, antidiabetică (hipoglicemiantă), vasodilatatoare, hipotensoare, hematopoetică, galactogogă, antibacteriană (antituberculoasă), stimulantă a circulației sanguine, imunostimulantă, antialergică, antipruriginoasă, stimulantă a secreției pancreatice, remineralizantă, antidiareică, întăritoare a firului de păr.

Indicații terapeutice ⇨ anemie, convalescență, cancer, tuberculoză, afecțiuni renale, enurezis, eczemă, dermatoză, psoriazis, diabet zaharat, hipertensiune arterială, arteriopatie cronică obliterantă a membrelor inferioare (care apare la fumători, diabetici), circulație periferică deficitară (mâini și picioare reci), adenom de prostată, artratism, reumatism, gută, gastrită hipoacidă, enterocolite, obezitate, afecțiuni ale splinei, litiază renală, epistaxis, menoragie, metroragie, alergii, căderea părului, prurit, malarie, plăgi atone, ulcer varicos, hemoroizi, fisuri anale, leucoree.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Frunzele tinere ⇒ se consumă sub formă de salată, în cura de primăvară.

Infuzie ⇒ O linguriță plină cu frunze mărunțite se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi.

Macerat ⇒ Două mâini pline cu frunze proaspete se macerează 8 – 12 ore în 500 ml apă rece. Se strecoară. Se bea cu înghițituri rare în timpul zilei, în cura de primăvară de dezintoxicare și remineralizare, 2 – 3 săptămâni sau la bolnavii în convalescență sau la cei suferind de anemie, boli infecto-contagioase, tuberculoză, cancer.

Ceai tonic și remineralizant

Rp./

Urzică – frunzele	(<i>Urticae folia</i>)	50 g
Mur – frunzele	(<i>Rubi fruticosi folia</i>)	40 g
Frag – frunzele	(<i>Fragariae folia</i>)	40 g
Zmeur – frunzele	(<i>Rubi idaei folia</i>)	40 g
Măceș – fructele	(<i>Cynosbati fructus</i>)	50 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi, 2 – 3 luni, la bolnavi în convalescență, la gravide, la copii anemici.

Decoct ⇒ O lingură rasă cu rădăcină mărunțită se fierbe 5 minute în 500 ml apă. Apoi se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi, între mese, în afecțiuni ale prostatei.

Tinctură ⇒ 3 x 30 – 60 picături/zi.

Pulbere ⇒ 3 x ½ linguriță/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇒ 4 linguri pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇒ în afecțiuni inflamatoare, ulceratii, hemoragii sau cancere la nivelul orofaringelui;
- **meșe** ⇒ aplicate la nivelul foselor nazale (în epistaxis);
- **băi ale scalpului** ⇒ împotriva căderii părului;
- **spălături vaginale** ⇒ în leucoree;
- **clismă** ⇒ pentru hemoroizi, fisuri anale și fistule perianale;
- **comprese** ⇒ aplicate la nivelul hemoroizilor sau la nivelul plăgilor sângerânde.

Tinctură ⇨ sub formă de masaj ușor la nivelul scalpului, împotriva căderii părului.

Baia generală și băi parțiale (de trunchi, de șezut, de picioare) ⇨ Se practică în reumatism, gută, arteriopatie cronică obliterantă a membrelor inferioare (care apare la fumători, diabetici), circulație periferică deficitară (mâini și picioare reci), stări de epuizare, hemoroizi, fistulă perianală, epidermofitie interdigitală sau inghinală.

Urzicarea ⇨ Se flagelează (se bate ușor) articulația sau zona reumatică dureroasă sau, succesiv, în fiecare zi un alt segment al corpului (de ex., în prima zi fața anterioară a antebrațului, a doua zi fața posterioară a antebrațului, a treia zi fața anterioară a brațului etc.). Segmentul flagelat se fricționează ușor cu apă rece. Nu se flagelează fața și zona genitală sau persoanele alergice.

URZICĂ-MOARTĂ ALBĂ

(*Lamium album* L.) Fam. Lamiaceae

Denumire populară ⇨ sugel-alb, urzică-albă, urzică-creață, urzică-surdă.

Descriere ⇨ Specie erbacee perenă, vivace, urzica moartă albă are subteran rizom alungit, orizontal, din care se desprind rădăcini adventive și stoloni subterani. Tulpina este erectă, înaltă de 20 – 70 cm, patru-muchiata, pubescentă, fistuloasă, neramificată. Frunzele, dispuse opus, sunt lung-pețiolate spre bază și scurt-pețiolate spre vârf, au limbul triunghiular-ovat, lung de 4 – 7 cm și lat de 2 – 4 cm, cu margine neregulat-serată, cu dinții mari și cu peri pe ambele fețe. Florile sunt albe sau alb-gălbui, grupate câte 3 – 6 flori, sub formă de cime, dispuse axilar la baza frunzelor. Corola are buza superioară în formă de coif, iar cea inferioară sub formă de lingură. Nuculele, grupate câte 4 în caliciul persistent, au 3 muchii și sunt de culoare brună. Înflorește în perioada aprilie – iulie.

Răspândire ⇨ Specie meliferă de floră spontană, urzica moartă albă crește din regiunea de câmpie și colinară, până în etajul subalpin, prin locuri umede, umbroase, pe lângă margini de pădure, prin tufișuri, luminișuri și șanțuri, pe lângă garduri.

Produsul vegetal folosit ⇨ părțile curate aeriene – *Lamii albi folia et flores*.

Recoltare ⇨ în perioada floriferă, aprilie – iulie.

Principii active ⇨ flavonoide – quercitin 3-glucozidă (izoquercitrină), camferol 3-glucozidă; în flori s-a identificat quercitin 7-glucozida (quercimeritrina), rutina și tilirozida; iridoide (lamalbidă, carioptozidă, albozida A și B); fenilpropanoide – acid clorogenic, lamalbozidă, verbascozidă, acizi hidroxicinamici (acid cafeic, p-cumaric, ferulic, izoferulic); acizii hidroxibenzoici-acid p-hidroxibenzoic (în frunze) și acid

gentisic, protocatehic și siringic în flori; saponine triterpenice; taninuri (condensate și hidrolizabile); alte substanțe – mucilagii, ulei volatil, vit. C, K, tiramină, metilamină, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ antiinflamatoare, diuretică, hipotensoare, astringentă, hemostatică, emolientă, expectorantă, sedativă, antidiareică.

Indicații terapeutice ⇨ sindrom premenstrual, dismenoree, menoragie, metroragie, tulburări de menopauză, laringită, afecțiuni inflamatoare ale orofaringelui (stomatită, rino-faringo-amigdalită, afte), anemie, gastrită, enterocolită, sindrom de colon iritabil, diaree, flatulență, hemoroizi, varice, plăgi, arsuri, contuzii, leucoree, hipertrofia prostatei, malarie, eczemă.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Frunzele tinere ⇨ se consumă sub formă de salată, în cura de primăvară.

Infuzie ⇨ O linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇨ 3 x 30 – 60 picături/zi.

Pulbere ⇨ 3 x ½ linguriță/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 3 linguri pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ în afecțiuni inflamatoare ale orofaringelui, ulcerații, hemoragii sau cancere la nivelul orofaringelui;
- **spălături vaginale** ⇨ în leucoree;
- **băi de șezut sau clismă** ⇨ pentru hemoroizi, fisuri anale și fistule perianale;
- **comprese** ⇨ aplicate la nivelul plăgilor sângerânde, al zonelor cu eczemă.

Rp./

Urzică moartă albă – planta	(<i>Lamii herba</i>)	100 g
Turiță mare – planta	(<i>Agrimoniae herba</i>)	50 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	50 g
Urzică – frunzele	(<i>Urticae folia</i>)	50 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	50 g
Zmeur – frunzele	(<i>Rubi idaei folia</i>)	50 g
Coadă-șoricelului – florile	(<i>Millefolii flores</i>)	50 g

Din amestec se iau 4 linguri pline și se infuzează 3 minute în 500 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează în mod similar și în aceeași patologie ca și infuzia concentrată.

URZICĂ-MOARTĂ GALBENĂ

(*Lamium galeobdolon* Huds) Fam. Lamiaceae

Descriere ⇨ Din punct de vedere descriptiv, urzica-moartă galbenă este foarte asemănătoare cu urzica-moartă albă. Din rizomul ramificat, se desprind tulpini drepte, înalte până la o înălțime de 50 cm. Frunzele, dispuse opus, cu limbul oval, cu margini dințate, sunt dispuse ca perechi, în unghi drept cu perechea de deasupra și cu cea de dedesubt. Florile, galbene, bilabiate, sunt așezate în verticile sau inele, la subsuara frunzelor superioare. Înfloarește în perioada iunie – septembrie.

Răspândire ⇨ Plantă de floră spontană, urzica-moartă galbenă crește din zona de șes și colinară, până în zona submontană, prin păduri umede, prin tufișuri umbroase, locuri părăsite, cariere.

Produsul vegetal folosit ⇨ părțile curate, aeriene – *Lamii galeobdoni folia et flores*.

Recoltare ⇨ în perioada floriferă, iunie – septembrie.

Principiile active, acțiunea farmacologică, indicațiile terapeutice și modul de preparare și administrare sunt asemănătoare celor menționate la urzica moartă albă.

VALERIANĂ

(*Valeriana officinalis* L.) Fam. Valerianaceae

Denumire populară ⇨ gușa-porumbelului, iarba-pisicilor, iarba-mațului, odolean, odoleană, năvalnic.

Descriere ⇨ Plantă ierboasă, perenă, vivace, are un rizom tronconic, bine dezvoltat, vertical, de cca. 2 – 5 cm lungime, de culoare galben-brună la exterior și albă în interior, purtând pe suprafață cicatrici ale frunzelor. Din rizomul scurt se desprind stoloni subterani scurți și numeroase rădăcini adventive (40 – 60), care la rândul lor se ramifică, rezultând un sistem radicular stufos. Tulpina se dezvoltă vara sau în al doilea an de vegetație; este erectă, cilindrică, înaltă de 0,50 – 200 cm, fistuloasă, striată, scurt păroasă în segmentul inferior. Frunzele se dezvoltă inițial ca o rozetă bazală, înainte de

apariția tulpinii. Frunzele bazale sunt lung-pețiolate. După apariția tulpinii, se dezvoltă frunzele tulpinale, care sunt opuse, imparipenat-sectate, lungi de 5 – 20 cm, având 5 – 11 perechi de lacinii liniare sau liniar-lanceolate, late de 0,5 – 1,5 cm, cu marginea întreagă sau ușor dințată. Spre segmentul superior, frunzele sunt sesile. Florile sunt roz-roșii sau albe, pe tipul 5, cu elementele unite; corola este gamopetală, infundibuliformă, având lobi inegali; androceul are 3 stamine; gineceul are stil cu stigmat trilobat; au un miros plăcut de vanilie. Fructul este o achenă ovată, comprimată, îngustată spre vârf, având o nervură pe fața superioară și 3 pe cea inferioară. La extremitatea superioară, achenă are o coroană de papus. Înfloarește în perioada iunie – septembrie.

Răspândire ⇨ Plantă cultivată sau de floră spontană, crește prin fânețe, tufișuri, pe lângă pâraie, în locuri umede și umbroase, în regiunea de câmpie, de deal, până în etajul montan.

Produsul vegetal folosit ⇨ rizomul și rădăcinile – *Valerianae rhizoma cum radicibus*.

Recoltare ⇨ Rizomul și rădăcinile se recoltează primăvara, în martie – aprilie sau toamna, în septembrie – octombrie. Se selectează, pe cât posibil, exemplarele viguroase, cu rădăcinile bogat dezvoltate. Când sunt proaspăt culese, nu au miros; după uscare, capătă un miros puternic și foarte neplăcut. Se taie în bucăți scurte, se curăță bine de pământ și resturi de tulpini fistuloase, apoi se spală bine și se usucă. Se pot usca în straturi groase de 2 – 3 cm, la soare, aer cald sau chiar la umbră, în locuri uscate și bine aerisite. Rădăcinile adunate din locuri uscate au o valoare mai mare decât cele din locuri umede.

Principii active ⇨ ulei volatil, 0,5 – 2,5% (sesquiterpene-acid valerianic); esteri ai iridoidului (valepotriati, valtrat, izovaltrat, acevaltrat, dihidrovaltrat, isovaleroxyhidroxidihidrovaltrat; acești iridoizi sunt substanțe care la temperatură mai mare de 40°C, în condiții de umezeală și la un pH < 3, se degradează, rezultând substanțe ca baldrinal și izobaldrinal); alcaloizi (valerină, catinină, valerianonă); aminoacizi (glutamină, tirozină, GABA, arginină); rezine; tanin; acizi (cafeic, clorogenic); valerianat de bornil, formiat de bornil, butirat de bornil, borneol, alcaloizi, β-sitosterol, glucoză, zaharoză, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ sedativă, tranchilizantă, hipnotică, antispastică, spasmolitică, de potențare a efectului barbituricelor, de reglare a sistemului nervos vegetativ, hipotensoare (scade doar tensiunea sistolică și frecvența cardiacă), antialgică, de stimulare a eliberării de GABA la nivel sinaptic, antiemetică, vulnerară.

Indicații terapeutice ⇨ anxietate, insomnie, cefalee, distonie neurovegetativă, sindromul picioarelor neliniștite, irascibilitate, stări impulsive de agresivitate, epilepsie, convulsii la copil, crize de isterie, dismenoree, premenopauză și menopauză, nevroză cardiacă (dureri precordiale cu caracter de înțepătură, palpitații, tahicardie, aritmie extrasistolică), ipohondrie, tulburări psihosomatice și de comportament la copil (dificultate în actul de învățare, hiperactivitate,

anxietate), scoaterea pacientului din dependența de benzodiazepine (diazepam, și derivați), palpitații, aritmie extrasistolică, tahicardie, convulsii la copii, isterie, astm, diabet, plăgi, contuzii.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ O linguriță rasă cu rădăcină mărunțită se infuzează 5 minute în 250 ml apă clocotită. Se bea 1 – 2 x 1 cană/zi.

Macerat ⇒ O linguriță rasă cu rădăcină mărunțită se macerează 8 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară și se încălzește ușor. Se bea 1 – 2 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇒ 2 x 20 – 60 picături/zi.

Uz extern

Macerat ⇒ Se administrează ca vulnerar, cicatrizant și antialgic, sub formă de baie parțială a regiunii interesate.

Rp. 1/

Valeriană – rizomul și rădăcina	(<i>Valerianae rhizoma et radix</i>)	30 g
Hamei – conurile	(<i>Lupuli strobuli</i>)	30 g
Roiniță – planta	(<i>Melissae herba</i>)	20 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se recomandă să se bea seara, cu 30 minute înainte de culcare, în cazul pacienților care suferă de insomnie.

Rp. 2/

Valeriană – rizomul și rădăcina	(<i>Valerianae rhizoma et radix</i>)	30 g
Sunătoare – planta	(<i>Hyperici herba</i>)	30 g
Roiniță – planta	(<i>Melissae herba</i>)	20 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se recomandă 2 – 3 x 1 cană/zi, pentru distonie neurovegetativă, anxietate, agitație, depresie, atac de panică etc.

Rp. 3/

Valeriană – rizomul și rădăcina	(<i>Valerianae rhizoma et radix</i>)	30 g
Călin – scoarța	(<i>Viburni cortex</i>)	20 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g

Scoarța de călin, mărunțită, se fierbe 5 minute în 250 ml apă. Se stinge focul, se adaugă valeriana și se lasă să infuzeze 5 minute. Se bea 2 x 1 cană/zi. Recomandăm ceaiul pacientelor suferind de dismenoree, sindrom premenstrual, sindrom de colon iritabil.

VENTRILICĂ

(*Veronica officinalis* L.) Fam. Scrophulariaceae

Denumire populară ⇒ veronică, ventrice, șopârliță, coada-mielului, strătorică, buruiănă-de-cel-pierit.

Descriere ⇒ Specie erbacee perenă, ventrilica are un rizom cilindric repent. Tulpina, pubescentă, repentă, de 20 – 45 cm, spre vârf erectă, are noduri de la nivelul cărora se desprind rădăcini adventive și ramuri ascendente, des-foliolate. Frunzele, scurt-pețiolate, au limbul obovat-eliptic, pubescent, cu margine scurt-serată. Florile, mici, de culoare albastru-deschis, liliachie sau alb-roz, sunt dispuse în raceme terminale. Au corola compusă din 5 petale (aparent apar doar 4 petale, 2 fiind unite între ele) și caliciul gamosepal 4-partit, cu lacinii lanceolate, glandulos-păroase. Androeul are 2 stamine mai lungi decât corola, terminate cu antere ovoidale. Gineceul are ovarul cu stil și stigmat capitat. Înfloreste în perioada iunie – august. Fructul este o capsulă mai lungă decât caliciul, pubescentă, conținând semințe lenticulare mici.

Răspândire ⇒ Plantă de floră spontană, ventrilica crește mai ales în zona montană și subalpină, prin păduri, tăieturi de pădure, pajiști, tufărișuri, de-a lungul pâraielor, pe marginea drumurilor.

Produsul vegetal folosit ⇒ părțile aeriene, curate – *Veronicae herba*.

Recoltare ⇒ în perioada floriferă, iunie – august.

Principii active ⇒ iridoid-glicozide (aucubină), saponozide, flavonoide (apigenină, scutelarină), principii amare, taninuri, acizi organici, ulei volatil.

A acțiune farmacologică ⇒ tonică, antiinflamatoare, astringentă, diuretică, expectorantă, vulnerară, antitumorală.

Indicații terapeutice ⇒ bronșită cronică, gastrită cronică, hepatită, reumatism, amețeli, neurastenie, stări de epuizare nervoasă, depresie, tulburări ale memoriei, plăgi atone, ulcere varicoase, eczemă, dermatoză, psoriazis, cancer.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ O linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇒ 3 x 20 picături/zi.

Pulbere ⇒ 3 x ½ linguriță/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 3 lingurițe pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ în afecțiuni inflamatoare ale orofaringelui, ulcerații, hemoragii sau cancere la nivelul orofaringelui;
- **spălături vaginale** ⇨ în leucoree;
- **băi de șezut sau clismă** ⇨ pentru hemoroizi, fisuri anale și fistule perianale;
- **comprese** ⇨ aplicate la nivelul plăgilor sângerânde sau al zonelor cu eczemă.

Rp./

Ventricică – planta	(<i>Veronicae herba</i>)	30 g
Trei-frați-pătați – planta	(<i>Violae tricoloris herba</i>)	30 g
Nuc – frunzele	(<i>Juglandis folia</i>)	30 g
Zmeur – frunzele	(<i>Rubi idaei folia</i>)	30 g

3 lingurițe pline din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ în afecțiuni inflamatoare ale orofaringelui, ulcerații, hemoragii sau cancere la nivelul orofaringelui;
- **spălături vaginale** ⇨ în leucoree;
- **băi de șezut sau clismă** ⇨ pentru hemoroizi și fisuri anale;
- **comprese** ⇨ aplicate la nivelul plăgilor sângerânde sau al zonelor cu eczemă.

Suc proaspăt ⇨ Vârfurile înflorite, proaspăt culese, se spală și se pun în extractorul de sucuri. Sucul se depozitează în sticlute și se păstrează la frigider. Se aplică extern, într-o peliculă fină, la nivelul ulcerului varicos, tumorilor ulcerate și plăgilor tegumentare.

VERBINĂ-DE-CÂMP

(*Verbena officinalis* L.) Fam. Verbenaceae

Denumire populară ⇨ sporici, sporiș, măturiță, urzicuțe.

Descriere ⇨ Plantă erbacee anuală, are subteran un rizom repent, din care se desprind rădăcini firoase. Tulpina este erectă înaltă de 30 – 60 cm, patru-muchiata, ramificată. Frunzele, dispuse opus, pețiolate, au limbul ovat-triunghiular, la cele inferioare, simplu penat-sectat, iar la cele superioare, mai puțin divizat. Florile mici au corola compusă din 5 petale unite, ușor bilabiate, palid-roșii sau palid-violete,

rar albe, dispuse în spice lungi. Fructele sunt nucule patru-muchiante. Înfloarește în perioada iunie – octombrie.

Răspândire ⇨ Plantă de floră spontană, verbina-de-câmp crește din regiunea de șes și colinară, până în zona submontană, prin ogoare, fânețe, locuri ruderaale, virane, la marginea drumurilor.

Produsul vegetal folosit ⇨ părțile aeriene ale plantei – *Verbenae herba*.

Recoltare ⇨ Se colectează planta în timpul înfloririi, în perioada iunie – septembrie.

Principii active ⇨ flavon-glicozide (luteolină 7-diglucuronidă, luteolină 7-glucozidă, apigenină 7-glucuronidă, apigenină-7-diglucuronidă, apigenină 7-galactozidă); iridoid-glicozide (verbenalină, hastatozidă, aucubină); triterpene (acizii ursolic, 3-epiursolic, oleanolic, 3-epioleanolic etc.); derivați ai acidului hidroxicinamic (verbascosidă, izoverbascosidă, martinoidă, eukovozidă); steroli (β -sitosterol și derivații lui glucosidici, daucosterol); mucilagii; taninuri; ulei volatil, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ estrogen-like, ocitocică, antispastică, antiinflamatoare, de potențare a indicelui fagocitar, febrifugă, antivirală, antitusive, de potențare a secreției bronșice, galactogenă, tonic digestivă, sedativă, diuretică, diaforetică, antidiareică, hipotensivă, afrodisiacă, vulnerară.

Indicații terapeutice ⇨ tulburări de menopauză, irascibilitate, stări de tensiune nervoasă, insomnie, epilepsie, convulsii, cefaleea și migrena care acompaniază sindromul premenstrual, amenoreea sau menopauza, nevralgie de trigemen, la mamele care alăptează, depresie, astenia și fatigabilitatea care acompaniază bolile infecto-contagioase, recuperarea din bolile cronice, sindromul de oboseală cronică, dispepsii, diminuarea libidoului, febră, infecții virale cu citomegalovirus, hepatite, litiază biliară, rinofaringită, faringoamigdalită, laringită, bronșită, gripă, hipertensiune arterială, leucoree, plăgi, arsuri, înțepături de insecte, entorse, celulită.

N.B. ⇨ În doze mari generează vărsături.

Contraindicații ⇨ Nu se administrează în perioada gravidității.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ 4 g (1 linguriță plină) de plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se administrează 2 – 3 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇨ 3 x 30 picături/zi.

Pulbere ⇨ 3 x ½ linguriță/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 3 lingurițe pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ în afecțiuni inflamatoare ale orofaringelui, ulcerații sau cancere la nivelul orofaringelui;
- **spălături vaginale** ⇨ în leucoree;
- **băi de șezut sau clismă** ⇨ pentru rectită, fisuri anale și fistule perianale;
- **comprese** ⇨ aplicate la nivelul entorselor, plăgilor, pe zone tegumentare eczematoase, pe regiuni cu arsuri, celulită, înțepături de insecte.

VETRICE

[*Tanacetum vulgare* L. sin. *Chrysanthemum vulgare* (L.) Bernh.]
Fam. Compositae

Denumire populară ⇨ buruiiană de ceas rău, brâncariță, creța-broaștelor, gălbenare.

Descriere ⇨ Specie erbacee perenă, dezvoltă subteran un rizom noduros, din care se desprind mai multe rădăcini adventive. Tulpina este cilindrică, erectă, glabră, cu striățiuni fine, înaltă de 0,5 – 1,5 m, aproape simetric foliată, uneori prezentând nuanțe brun-roșcate. Frunzele sunt penat-sectate, cu 10 – 12 perechi de foliole ovoidale sau lanceolate, cu margini adânc serate, cele superioare fiind scurt-pețiolate, glabre, iar cele inferioare, lung-pețiolate. Florile, de culoare galben-portocalie, sunt tubuloase, grupate în calatidii, organizate într-un corimb. Fructul este o achenă mică, lipsită de papus și terminată cu o coronulă. Înfloarește în perioada iunie – septembrie.

Răspândire ⇨ Plantă de floră spontană, vetricea crește în zona de câmpie și colinară, prin fânețe, pe ogoare, pe lângă drumuri și garduri, pe terasamente de cale ferată, prin locuri ruderaale, pe malul râurilor.

Produsul vegetal folosit ⇨ părțile aeriene, nelignificate, înflorite, ale plantei (*Tanacetum herba*) având o lungime de 20 – 25 cm; florile plantei (*Tanacetum flores*) reprezentate de inflorescențele corimbiforme, fiecare peduncul floral terminându-se cu un capitul sau antodiu floral, având culoarea galbenă, miros specific și gust amar.

Recoltare ⇨ Atât părțile aeriene, nelignificate, înflorite, ale plantei, cât și florile, se recoltează în perioada floriferă, iulie – septembrie. Părțile aeriene se recoltează tăind

vârfurile înflorite ale plantei (20 – 25 cm), iar florile se recoltează, ca și la coada șoricelului, prin tăierea inflorescenței imediat sub locul de ramificare a acesteia.

Principii active ⇨ ulei volatil (tuionă, camfor, borneol, cineol etc.); principii amare (tanacetină); flavonoizi (derivați de luteolină); eteri enolici; rezine; acizi organici (malic, tanacetumolic, tartric); vit. B1; săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ În medicina tradițională, în doze mici, planta este utilizată pentru acțiunea sa antihelmintică (ulei volatil), emenagogă, amaro-tonică, febrifugă, carminativă. Exerciță, de asemenea, efect abortiv. În doze mari (20 g plantă sau 3 ml ulei volatil), vetricea, datorită uleiului volatil, determină grave iritații gastro-intestinale și renale, iar la nivelul sistemului nervos, generează efecte toxice severe. Intoxicația cu vetrice se manifestă prin convulsii epileptiforme, colici abdominale, grețuri, vărsături, tahicardie, puls slab, tulburări respiratorii, până la paralizia centrilor respiratorii, colaps și exitus.

Indicații terapeutice ⇨ ascaridoză, oxiuroză, ciclul menstrual întârziat, scabie, pediculoză, purici.

N.B. ⇨ Utilizarea plantei ca remediu în cură internă se face strict la recomandarea și sub supravegherea riguroasă a medicului curant.

Contraindicații ⇨ Nu se administrează la gravide.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ O linguriță rasă cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇨ 3 x 30 picături/zi.

Floarea proaspătă ⇨ Se administrează 2 x 1 – 2 capitule florale/zi, 7 – 10 zile, pentru ascaridioză și oxiuroză.

Pulbere ⇨ 3 x ¼ linguriță/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 3 lingurițe pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **spălături** ⇨ la nivelul zonelor cu scabie, pediculoză sau împotriva puricilor;
- **clisme** ⇨ pentru ascaridioză sau oxiuroză. Pentru clismă, se prepară 1 l de infuzie și se face o clismă/zi, 5 – 7 zile.

Alifia de vetrice. Se aplică sub forma unei pelicule fine la nivelul zonelor cu râie.

VINARIȚĂ

(*Asperula odorata* L.) Fam. Rubiaceae

Denumire populară ⇒ mama-pădurii, sânziene-de-pădure, tămâioasă.

Descriere ⇒ Plantă ierboasă, vivace, perenă, dezvoltă în subteran un rizom orizontal, subțire, lung, ramificat, cu noduri, de la nivelul cărora pornesc rădăcini adventive. Din aceste noduri se desprind mai multe tulpini aeriene. Tulpina aeriană este simplă, patru-muchiată, erectă, netedă, glabră, înaltă de 10 – 25 cm. Frunzele sunt lanceolate, sesile, lucitoare, nepăroase, cu marginile și nervura mediană aspru păroase. Sunt dispuse verticilat, câte 6 în partea inferioară a tulpinii și câte 8 în partea superioară a acesteia. Florile sunt albe, pediculate, dispuse în corimbe terminale, ca niște mici buchete. Au corola campanulată, pe tipul 4, cu petalele unite în formă de pâlnie, cu gâtul lung de 3 – 5 mm, deosebindu-se prin aceasta de sânziene (*Galium verum*). Au miros aromat, foarte plăcut. Fructele sunt mici nucule, de 2 – 3 mm, concrescute câte două (carpele), acoperite cu peri tari, țepoși și recurbați la vârful. Înfloarește în perioada mai – iunie.

Se cunosc și alte specii din genul *Asperula*, cum sunt, de exemplu, *Asperula arvensis* L., numită popular lipitoare sau *Asperula rivales*, Sibth. Et Sm. (crește în regiuni mlăștinoase) sau *Asperula tinctoria*, numită popular lipitoare de vopsit, toate având frunzele ca și specia *Asperula odorata*. Spre deosebire de aceasta, la celelalte specii de *Asperula*, tulpina este bogat ramificată, de la fiecare verticil de frunze pornind ramificații. Confuzia speciei *Asperula odorata*, cu consecințele cele mai grave, este cu cucuta de pădure – *Galium schultesii*, foarte asemănătoare ca parte descriptivă și crescând în condiții asemănătoare cu specia medicinală. Elementele descriptive care permit deosebirea dintre cele două specii, individualizând oarecum specia *A. Schultesii*, sunt:

- tulpina are tot patru muchii, dar, la noduri, este umflată, de la acest nivel desprinzându-se ramuri;
- petalele corolei se unesc pentru a forma un tubul foarte scurt, puțin vizibil;
- înfloarește în perioada iulie – august;
- fructele sunt netede;
- planta, în întregime, degajă un miros neplăcut.

Răspândire ⇒ Crește prin locuri umbroase, umede, din zona de câmpie, până în etajul alpin, la altitudinea de 1000 – 1400 m, prin păduri, mai ales de fag sau conifere (prin molidișuri).

Produsul vegetal folosit ⇒ părțile aeriene ale plantei – *Asperulae herba*.

Recoltare ⇒ Planta se colectează înainte sau în timpul înfloririi, în perioada aprilie – mai.

Principii active ⇨ glicozid-cumarine și terpenil-cumarine (conferă mirosul plăcut); glicozidă iridoidă (asperulozidă); flavone; antrachinone; taninuri; acid nicotinic; ulei volatil, vitamina C, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ antispastică, sedativă, antimigrenoasă, antiseptică, antiinflamatoare, tonică, digestivă, carminativă, diuretică.

Indicații terapeutice ⇨ distonie neurovegetativă (anxietate, agitație, palpitații, emotivitate), insomnie, migrenă, nevralgie, dispepsie, hepatită cronică, icter, litiază renală, infecții urinare, cistită, varice, flebită, tromboflebită, hidropizie, edeme.

N.B. ⇨ A se evita utilizarea dozelor mari, care generează amețeli, cefalee și confuzie.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ O linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Tinctură ⇨ 3 x 20 picături/zi.

Pulbere ⇨ 3 x ½ linguriță/zi.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇨ 2 linguri pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇨ în afecțiuni inflamatoare ale orofaringelui, ulceratii sau cancere la nivelul orofaringelui;
- **spălături vaginale** ⇨ în leucoree;
- **băi de șezut sau clismă** ⇨ pentru rectită, fisuri anale și fistule perianale;
- **comprese** ⇨ aplicate la nivelul entorselor, plăgilor, pe zone tegumentare eczematoase, pe regiuni cu arsuri, celulită sau înțepături de insecte.

VINDECEA

(*Betonica officinalis* L. sin. *Stachys officinalis* L.) Fam. Labiatae

Denumire populară ⇨ crețșor, buruiană de tăietură, iarba-bubii, iarba-tăieturii, iarba-tâlharului, iarba-vântului.

Descriere ⇨ Specie erbacee perenă, prezintă subteran un rizom scurt, din care se desprind mai multe rădăcini adventive. Tulpina este erectă, dreaptă, înaltă de

0,4 – 1 m, păroasă sau glabră. Frunzele bazale, lung-pedunculat, sunt dispuse în rozetă și au limbul lat sau alungit-ovat, cu baza cordată, cu margini regulat crenate, având suprafața dispers-păroasă. Frunzele tulpinale sunt de dimensiuni mai mici. Florile purpurii sunt dispuse spiciform în verticile multiforme compacte. Caliciul este tubulos și campanulat. Corola este bilabiată, păroasă, având labiul superior de formă ovat-alungită și concavă, iar labiul inferior este trilobat. Fructul este o nuculă alungit-ovoidală, netedă și de culoare brună. Înfloarește în perioada iunie – august.

Răspândire ⇨ Specie meliferă, vindeceaua este o plantă de floră spontană, fiind răspândită prin fânețe, poieni, tufărișuri, prin tăieturi de pădure, prin livezi, la margini de drumuri.

Produs vegetal folosit ⇨ partea aeriană – *Betonicae herba*.

Recoltare ⇨ în toată perioada floriferă.

Principii active ⇨ alcaloizi (betonicină, stahidrenă, trigonelină), substanțe amare, colină, taninuri, săruri minerale.

Acțiune farmacologică ⇨ tonică, colagogă, astringentă, hemostatică, diuretică, antidiareică, febrifugă, antiseptică, sedativă, vulnerară.

Indicații terapeutice ⇨ dischinezie biliară, litiază biliară, dispepsii, litiază renală, astm bronșic, viroze respiratorii, gută, cefalee, febră, diaree, stres, stări de epuizare nervoasă, plăgi (răni).

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇨ 1 linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi, înainte de masă.

Tinctură ⇨ 3 x 30 – 40 picături/zi.

Decoct ⇨ 2 linguri cu plantă mărunțită se fierb 2 minute în 250 ml apă clocotită. Se lasă să infuzeze 5 minute. Se strecoară. Se utilizează sub formă de băi sau comprese, aplicate la nivelul zonelor cu plăgi.

VÂSC

(*Viscum album* L.) Fam. Loranthaceae

Denumire populară ⇨ vâsc, stoletnic.

Descriere ⇨ Plantă semiparazită, care își păstrează culoarea verde și iarna; vâscul se dezvoltă pe ramurile unor pomi fructiferi (măr, prun, nuc) sau arbori (mesteacăn, plop, salcie, brad, pin), sub forma de tufă, asemănătoare unei sfere. Are tulpini scurte, cilindrice și groase, glabre, ramificate dichotomic (de mai multe ori în câte două rămurele), umflate la noduri, unde se rup ușor. Ramurile sunt rotunde, articulate și prevăzute la bază cu o pereche de bractee scămoase, de culoare galben-verzuie. Frunzele sunt persistente, dispuse opus, câte două la nod, fără pețiol, obtuze, de culoare verde, având limbul pielos, mai lat în jumătatea superioară, străbătut de 5 – 6 nervuri paralele. La subsuoara frunzelor și în vârful ramurilor, iau naștere florile galbene sau galben-verzui, dispuse câte 2 – 3 în glomerule terminale. Florile sunt unisexuate, dioice, cu patru petale. Fructele sunt bace false, sferice, albe, translucide, cleioase și conțin o singură sămânță. Se coc toamna și rămân pe ramuri până primăvara. Conțin un suc vâscos și zaharat. Păsările consumă fructele și duc semințele pe arborii vecini. Întreaga plantă se fixează pe gazdă, prin haustori. A nu se confunda cu vâscul de stejar (*Loranthus europaeus*) care are frunzele căzătoare, de culoare verde-închis și o inflorescență racemoasă. Înflorește în perioada martie – aprilie.

Răspândire ⇨ Vâscul parazitează pomii fructiferi și arborii.

Produsul vegetal folosit ⇨ Se recoltează ramurile tinere cu frunze – *Folia visci cum stipites* sau frunzele – *Folia visci* sau numai ramurile – *Lignum visci*.

Recoltare ⇨ Părțile plantei folosite în terapie se pot recolta tot timpul anului. Totuși, perioada noiembrie – aprilie este cea optimă, deoarece poate fi mai ușor identificată planta, pomii pe care îi parazitează fiind cu ramuri golașe, fără frunze. Se recoltează de pe pomi fructiferi: măr, păr, prun, nuc. **Nu se recoltează vâscul de pe arțar, salcie, stejar, tei, conifere, fiind toxic.**

Principii active ⇨ Compoziția chimică a vâscului este diferită, în funcție de planta pe care o parazitează. Exemplarele cele mai valoroase pentru terapie și cu toxicitatea cea mai mică sunt cele care se dezvoltă pe pomi fructiferi: măr, păr etc. Astfel, în vâsc s-au identificat mai multe substanțe, biologic active: viscotoxină (polipeptid care acționează asupra aparatului cardiovascular), substanțe parasimpatomimetice (colină, acetilcolină), saponine triterpenice, o fracțiune polipeptidică, alcătuită din 16 aminoacizi, cu acțiune tumoral inhibitoare și necrozantă, o fracțiune proteică, tumoral stimulatorie, asemănătoare celei inhibitoare, dar având o concentrație mare de N-metil lizină,

substanțe glicozidice (siringina), acizi grași (acidul oleic, linoleic, palmitic), inozitol, vit. C și E, substanțe minerale.

Acțiune farmacologică ⇒ vasodilatatoare coronariană și periferic, bradicardizantă, tonifiantă a peretelui capilarelor, de reglare a metabolismului, hipotensoare, sedativă, diuretică, anticanceroasă.

Indicații terapeutice ⇒ ateroscleroză, afecțiuni cardiovasculare (cardiopatie ischemică, infarct miocardic), hipo- și hipertensiune arterială, cefalee și tahicardie pe fondul hipertensiunii arteriale sau al stărilor de stres, tulburări menstruale, tuse convulsivă, sughițuri persistente, astm bronșic, epilepsie, isterie.

Contraindicații ⇒ A nu se folosi intern fructele (bace albe)! A nu se folosi vâsc de pe arțar, salcie, stejar, tei, conifere, având un grad mare de toxicitate.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Macerat ⇒ O linguriță plină cu plantă mărunțită se macerează 8 – 12 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi.

La pacienții suferinzi de hipertensiune arterială sau care au suferit un infarct miocardic, se recomandă, **cura cu vâsc**:

- **trei căni/zi**, timp de 6 săptămâni (câte ½ cană înainte și după masă, dimineața, la prânz și seara);
- **două căni/zi**, timp de 3 săptămâni (câte ½ cană înainte și după masă, dimineața și la prânz);
- **o cană/zi**, dimineața, 20 de zile/lună, timp de un an.

Tinctură ⇒ 3 x 30 picături/zi.

Extractul injectabil (Iscador, Isorel) ⇒ Se administrează bolnavilor suferind de cancer, conform recomandărilor medicului curant.

Uz extern

Macerat ⇒ Se fac spălături nazale în epistaxis.

Fructele albe ⇒ se utilizează, sub formă de cataplasma, pe segmente sau regiuni degerate ale corpului.

Alifie de vâsc ⇒ Se prepară din boabele proaspete de vâsc (vezi planta „Vâsc”). Produsul obținut se aplică sub forma unei pelicule fine, pe suprafața degerată.

ZMEUR

(*Rubus idaeus* L.) Fam. Rosaceae

Denumire populară ⇒ rug de munte, rug de smeură, smeurar, poame de rug, mălină.

Descriere ⇒ Arbust cu aspect tufos, cu tulpini aproape drepte, arcuite spre vârf, cu ramuri flexuoase în partea terminală, cilindrice, prezintă ghimpi mai deși în partea inferioară, dar mai mari sau absenți spre vârf. Frunzele sunt imparipenate, formate din 3 foliole pe ramurile fertile sau din 7 foliole pe ramurile sterile. Foliolele sunt ovalat-lanceolate, neregulat dințate pe margini, de culoare verde pe partea superioară și alb-tomentoase pe partea inferioară, datorită abundenței perilor de pe această parte a frunzei. Uscate, frunzele au miros plăcut și gust astringent. Florile, albe, pe tipul 5, cu petale erecte (având pistiluri și stamine numeroase) sunt dispuse sub formă de inflorescențe la vârful ramurilor sau la subsuara frunzelor. Fructele sunt alcătuite din numeroase drupe mici, zemoase, odorante, roșii la maturitate, cu numeroase carpele stelat-pubescente. Fructele au miros plăcut, caracteristic și gust dulce, aromat. Înfloarește în perioada mai – iunie.

Răspândire ⇒ Plantă rezistentă la frig, zmeurul crește prin luminișuri, pe coaste stâncoase, în regiuni submontane și montane, frecvent întâlnită în zone cu tăieturi de pădure de la deal sau munte, adeseori cultivată prin grădini, pentru fructele sale comestibile, aromate.

Produsul vegetal folosit ⇒ frunzele, mlădițele tinere și fructele coapte – *Rubi idaei folia et fructus*.

Recoltare ⇒ Frunzele (foliolele fără pețiol) se culeg înainte și în timpul înfloririi. Mlădițele se recoltează primăvara timpuriu (martie – aprilie). Fructele, bine coapte, se recoltează la maturare, în perioada august – septembrie.

Principii active ⇒ Frunzele conțin tanin (cca. 10%), acizi organici, substanțe de natură flavonoidică, acid ascorbic (vit. C). Fructele proaspete sunt bogate în acizi organici (acid citric, formic, malic), zaharuri, pectine, tanin, antociani, derivați flavonoidici, vitamina C. Mlădițele tinere conțin factori de creștere.

Acțiune farmacologică ⇒ astringentă, antiseptică, antispastică, hemostatică, digestivă, galactogogă, diuretică, sudorifică, de reglare hormonală, uterotonică, remineralizantă.

Indicații terapeutice ⇒ stomatită, afte, gingivită, faringită cronică, amigdalită cronică, diabet, colită cronică, sindrom de colon iritabil, diverticuloză, diaree, disgravidie precoce, gută, reumatism cronic, dismenoree, fibrom uterin, chist ovarian, infecții vaginale, leucoree, tulburări de libido.

Mod de preparare și administrare

Uz intern

Infuzie ⇒ O linguriță plină cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi.

Rp./

Zmeur – frunzele	(<i>Rubi idaei folia</i>)	40 g
Mur – frunzele	(<i>Rubi fruticosi folia</i>)	30 g
Talpa-gâștei – planta	(<i>Leonuri cardiaca herba</i>)	40 g
Tei – florile	(<i>Tiliae flores</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi. Se recomandă la gravidele cu tendință la avort spontan.

Pulbere ⇒ 3 x ½ linguriță/zi.

Mlădițele tinere de zmeur ⇒ Sunt valorificate în gemoterapie (metodă care utilizează extractele glicerinice, obținute din muguri, mlădițe, scoarță de pe ramuri tinere, radicele) pentru bolile genitale menționate anterior.

Fructele ⇒ coapte sunt utilizate ca atare în cura de fructe, cu efect tonic, vitaminizant sau sub formă de gem, dulceață sau sirop.

Uz extern

Infuzie concentrată ⇒ 2 linguri pline cu plantă mărunțită se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de:

- **gargară** ⇒ în afecțiuni inflamatoare ale cavității orofaringiene (stomatită, afte, gingivită, faringoamigdalită, laringită);
- **băi de trunchi** sau **băi de șezut** ⇒ în afecțiuni ale prostatei, metroanexită, hemoroizi, fisuri și fistule perianale;
- **spălături** ⇒ la nivelul plăgilor.
- **spălături vaginale** ⇒ în cervicită, leucoree, leziuni inflamatoare ale vaginului și colului uterin;
- **clismă** ⇒ în hemoroizi, rectită, inflamații locale post-radioterapie.

V. NOȚIUNI PRACTICE IMPORTANTE

„Omul nu trebuie doar să implore de la Dumnezeu sănătate și viață lungă, ci să-și folosească și spiritul pentru a găsi și explora comorile pe care Prea Bunul Tată le-a pus în natură ca mijloc de vindecare pentru nenumăratele neazuri ale acestei vieți.”

Sebastian Kneipp

Medicina naturistă, cunoscută și sub numele de medicină alternativă sau complementară, prin paleta largă de remedii și proceduri naturale pe care le implementează în profilaxia și terapia bolilor, oferă, atât medicului, cât și omului, în general și pacientului în mod special, o perspectivă încurajatoare pentru prevenirea sau recuperarea din boală.

Multe din medicamentele utilizate astăzi în alopatie au fost inițial obținute din plante, ca de ex. valeriana (*Valeriana officinalis*), utilizată în boli psihice, digitala (*Digitalis purpurea*), utilizată în afecțiuni cardiace, alcaloizii din saschiu (*Vinca minor*), folosiți în cancer etc. Unele remedii fitoterapice, ca de ex. sunătoarea (*Hypericum perforatum*), *Gingko biloba*, valeriana etc., sunt din ce în ce mai mult utilizate de pacienți, ca automedicație, pentru boli psihice și neurodegenerative.

O parte importantă din populație a utilizat sau utilizează, în mod curent, diverse terapii naturiste. Ca și în cazul alopatiei, unde pacientul, scurtcircuitând traseul spre medic, practică polipragmazia, expunându-se la riscuri mari, și în medicina naturistă, rareori sunt consultați medicii pentru a evalua starea pacientului și a aprecia oportunitatea și tipul de terapie naturistă care oferă maximum de siguranță și eficiență terapeutică și fără efecte secundare sau cu minimum de efecte secundare, pentru pacient. Această disjunctie între pacient și medic, privează medicina, ca știință, de posibilitatea monitorizării eficienței, tolerabilității, costului, beneficiului terapiei alternative, precum și a efectelor secundare ale acesteia.

Cea mai mare parte a pacienților care apelează la terapii alternative folosesc mai mult decât o singură terapie complementară, utilizând, în același timp și medicație convențională. Această autonomie riscantă, pe care și-o asumă pacientul, se datorează, în principal, faptului că el asociază remediile naturale cu absența riscurilor, iar dacă apar efecte secundare, rareori este dispus să le comunice.

În mod deosebit, remediile vegetale pot fi toxice, prin compoziția lor chimică, fiind binecunoscute plante foarte toxice, deoarece conțin substanțe toxice, active farmacologic, cum sunt, de exemplu: măselărița (*Hyoscyamus niger*), ciumăfaie (*Datura stramonium*), mătrăguna (*Atropa belladonna*), diverse ciuperci

necomestibile (*Amanita Phalloides*, *Amanita muscaria*) etc. De asemenea, ignoranța, necunoașterea contraindicațiilor folosirii unor plante, care, de altfel, sunt consacrate ca remedii valoroase în terapia naturistă, cu indicații precise, pot expune unor riscuri imprevizibile, atât medicul neavizat, cât și pacientul care practică automedicația. Așa este cazul lemnului dulce, care este contraindicat pacientului hipertensiv sau pacientului cu tulburări de ritm sau tulburări electrolitice (hipopotasemie) sau pelinul, care este contraindicat femeilor, în perioada de graviditate, pentru a menționa doar câteva asemenea exemple. Lista poate continua. În această carte, la capitolul de fitoterapie, prezentarea plantelor este acompaniată și de contraindicații, acolo unde este cazul.

Datorită faptului că puține terapii alternative au constituit obiectul unor trialuri controlate, randomizate, eficiența lor fiind în mare măsură nedovedită, acestea sunt contestate sau chiar condamnate. Neexistând monitorizarea sistematică a efectelor secundare cauzate de terapiile alternative, siguranța lor în profilaxie și terapie este în cea mai mare parte necunoscută.

Dar, indiferent de „baza de dovezi” percepută public, referitor la utilizarea terapiilor alternative, sentimentul de autonomie indus de preluarea controlului asupra propriei boli și a terapiei acesteia, atunci când este acompaniat de cunoașterea terapiei respective, poate genera pacientului beneficii psihologice importante, indiferent de orice beneficii terapeutice, directe, ale acestor terapii.

CEAIURILE

- După cum s-a menționat deja la „MODALITĂȚI DE PREPARARE A PLANTELOR”, ceaiurile se pot pregăti sub formă de infuzie, decoct sau macerat. Când se beau, se încălzesc ușor.
- Se prepară în vase smălțuite sau de Jena.
- Se recomandă a nu se folosi vase de aluminiu.
- Se strecoară prin strecurătoare de inox, prin tifon sau pânză.
- Se păstrează în sticle de culoare închisă.
- Ceaiurile se beau discontinuu, cu pauze între ele (vezi cap. XVI. „RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ABORDARE A BOLII DIN PERSPECTIVĂ NATURISTĂ ȘI PLANUL TERAPEUTIC GENERAL, DESFĂȘURAT PE 24 DE ORE”. Ceaiurile se beau cu înghițituri rare, cu 30 – 60 de minute înainte de masă sau la 2 – 3 ore după masă. De regulă, ceaiurile se beau neîndulcite.

CEAI DE CEAPĂ ȘI NUCĂ

Mod de preparare: 2 cepe cu coajă, de mărime medie și 3 nuci zdrobite (coaja și miezul) se fierb într-un litru de apă, timp de 20 minute. Se strecoară și se îndulcește cu miere.

Se bea cald, cu înghițituri rare, în cursul unei zile.

Se recomandă pentru tuse.

CEAI DE COJI DE MERE

Două linguri pline cu coji (uscate și mărunțite) de mere (se pot folosi și cojile proaspete, 3 – 4 linguri) se fierb 2 minute în 250 ml apă. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi.

Se recomandă pentru insomnie și agitație psiho-motorie.

CEAI CALMANT

Rp./

Ciuboțica cucului – florile	(<i>Primulae flores</i>)	50 g
Levăntică – florile	(<i>Lavandulae flores</i>)	25 g
Sunătoare – planta	(<i>Hyperici herba</i>)	10 g
Hamei – conurile	(<i>Lupuli strobuli</i>)	15 g
Valeriană – rizomul și rădăcina	(<i>Valerianae rhizoma et radix</i>)	5 g

O linguriță plină din amestec, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea cald, îndulcit cu miere, seara la culcare.

TINCTURA SUEDEZĂ

Tinctura suedeză este un extract alcoolic obținut din plante, eficient într-o mare gamă de boli. Se utilizează atât în cură internă, cât și în cură externă.

Indicații

- cefalee, amețeli, tulburări de memorie ⇒ o compresă înmuiată în tinctură se aplică pe regiunea frontală și occipitală;
- neurastenie, stări depresive, psihoze, epilepsie, balbism (bâlbâială), traumatisme cranio-cerebrale ⇒ compresă pe regiunea occipitală;
- mastoidite ⇒ compresa cu tinctură se aplică pe regiunea mastoidiană, iar în ureche se introduce un tampon (ca un dop de urechi) îmbibat în tinctură; se recomandă și în tulburări de auz posttraumatice, otalgii (dureri la nivelul urechii) și acufene (zgomote în urechi);
- afecțiuni ale inimii ⇒ compresa cu tinctură se aplică pe regiunea precordială;
- afte, stomatită, nevralgii dentare, disfagie ⇒ se face gargară 2 – 3 x 1/zi, cu tinctură diluată în ceai de plante (2 lingurițe tinctură la 200 ml ceai de salvie sau de drăgaică);
- afecțiuni gastrice, ale veziculei biliare, colite ⇒ compresa cu tinctură suedeză se aplică local, pe abdomen;
- hepatite, parazitoze intestinale ⇒ compresă aplicată pe regiunea abdominală;
- hemoroizi, fistule perianale ⇒ comprese locale sau băi de șezut, la care se adaugă tinctură suedeză;
- cancer ⇒ intern și extern;
- arsuri, eczeme, erizipel, cicatrice cheloidă, plăgi, contuzii, degerături ⇒ comprese locale;
- dureri reumatice ⇒ comprese locale.

Mod de preparare

Rp./

Aloe – frunzele	(<i>Aloe verae folia</i>)	10 g
Rășină de brad		5 g
Șofran – stigmate sau Stânjenel – rizomul	(<i>Crocii stigma</i>) sau (<i>Iridi rhizoma</i>)	0,2 g
Salcâm – flori	(<i>Robiniae pseudacaciae flores</i>)	10 g
Dafin – frunzele sau Scorțișoară – scoarța	(<i>Lauri folia</i>) sau (<i>Cinnamon cortex</i>)	10 g
Troscot – planta sau Rabarbar – rădăcina	(<i>Polygonati a. herba</i>) sau (<i>Rhei rhizoma</i>)	10 g
Gențiană – rizomul și rădăcina	(<i>Gentianae rhizoma et radix</i>)	10 g
Frasin – frunzele	(<i>Fraxini excelsioris folia</i>)	10 g
Ienupăr – boabe pisate	(<i>Juniperi baccae</i>)	10 g
Fenicul sau Anason – semințele	(<i>Foeniculi/Anisi semen</i>)	4 g
Turta babei – rădăcina	(<i>Carlinae radix</i>)	5 g
Angelică – rădăcina	(<i>Angelicae radix</i>)	10 g

Toate plantele mărunțite se amestecă și se pun într-o sticlă de 2 litri, cu gâtul larg. Se adaugă 1½ l de vodcă de 40° și se pune dopul sau capacul, la sticlă. Sticla se lasă să stea la soare, vara sau într-o cameră caldă iarna, timp de 14 zile și se agită zilnic. Apoi se strecoară și se păstrează la rece, în sticle bine închise. Înainte de utilizare se agită.

Mod de utilizare

Intern ⇒ 3 x 30 – 60 picături (½ – 1 linguriță) tinctură suedeză la 250 ml ceai sau apă.

Extern :

Compresa cu tinctură suedeză ⇒ Se aplică pe regiunea afectată o peliculă fină cu alifie de gălbenele. Apoi, se înmoaie un prosop în apă rece sau la temperatura camerei, se stoarce, se stropește cu tinctură suedeză și se aplică pe zona interesată. Se poate menține 1 – 8 ore/zi.

Compresa cu tinctură suedeză la nivelul plantelor (talpa piciorului) ⇒ Se poate folosi o compresă obișnuită sau o șosetă care se înmoaie (șoseta se înmoaie doar la nivelul tălpii) în tinctură suedeză, iar apoi se aplică compresa pe talpă sau se încalță șoseta, peste care se fixează o folie de plastic (pungă de plastic). Procedul durează o oră.

SIROP PENTRU INIMĂ

Ingrediente necesare

- Must (roșu sau alb) ⇒ 1 l.
- Tulpini de pătrunjel verde cu frunze ⇒ 20 bucăți.
- Oțet din mere și miere ⇒ 2 linguri.

Mod de preparare și utilizare

- Toate ingredientele se fierb 10 minute;
- Se lasă să se răcorească, iar apoi se strecoară;
- Se adaugă 300 g miere și se omogenizează;
- Se păstrează la frigider, în sticle bine închise;
- Se administrează 3 x 1 lingură/zi;

- În criza anginoasă se administrează câte 2 linguri de 3 – 4 ori, la interval de 15 – 20 minute;
- Se recomandă în cardiopatia ischemică dureroasă, nevroza cardiacă, insuficiența cardiacă și alte afecțiuni ale inimii.

CURA DE DEZINTOXICARE PENTRU MERCUR, ALUMINIU ȘI METALE GRELE (plumb, cadmiu, crom, cupru, nichel etc.)

Intoxicarea cu mercur, aluminiu sau metale grele se poate produce prin ingestia de alimente sau apă contaminate cu aceste substanțe, prin utilizarea plombelor de amalgam care conțin și mercur sau în urma administrării diverselor vaccinuri (care conțin săruri de mercur și aluminiu sau alți adjuvanți). Odată ajunse în corp, aceste substanțe pot dezvolta reacții alergice tipice sugarului și copilului mic, care apar secvențial: eczema atipică sau dermatita atopică – alergii la laptele de vacă (enterită autoimună) – bronșiolita spastică și astmul bronșic, iar mai târziu la un organism cu imunitatea bulversată poate să apară psoriazisul și leucemia. De asemenea se poate declanșa procesul de demielinizare la nivelul sistemului nervos central sau periferic, determinând o patologie polimorfă: tulburări neurologice autoimune (sindromul ADHD, autism, scleroză multiplă etc.), epilepsie, boală Alzheimer, boală Parkinson etc.

Doctor Yoshiaki Omura, Profesor Doctor Dietrich Klinghardt și profesor doctor Joachim Mutter sunt personalități marcante în lumea medicală care au lansat și utilizat, cu mare succes, remedii naturale simple (tinctura de coriandru preparată din frunze, tinctura de leurdă din frunze și *Chlorella pyrenoidosa* – o algă de apă dulce etc.), în procesul de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele, reușind performanțe excepționale în recuperarea pacienților suferinzi de sindromul ADHD, autism, boală Parkinson, scleroză multiplă, psoriazis etc.

La noi în țară, doamna doctor Christa Todea Gross din Cluj-Napoca, autoarea revoluționarei cărți „Vaccinurile: Prevenție sau Boală? O Nouă Patologie Pediatrică”, lansată de curând de Editura Christiana din București, are o bogată experiență, cu rezultate deosebite, în recuperarea pacienților împovărați de bolile amintite mai sus.

Redau în continuare o schemă de tratament, care vine în întâmpinarea pacienților, victime ale bolilor menționate mai sus.

1. Tinctură de coriandru – *Coriandrum sativum* – (preparată strict din frunze!)
⇒ 2 x 10 picături/zi (dimineața și seara), luate cu apă sau ceai;
2. tinctură de leurdă – *Allium ursinum* ⇒ 2 x 10 picături/zi (dimineața și seara), luate împreună cu prima tinctură;
3. *Chlorella pyrenoidosa*, comprimate de 250 mg:
➤ prima zi ⇒ 2 x 3 comprimate/zi;

- a 2-a zi $\Rightarrow$ 2 x 4 comprimate/zi;
 - a 3-a zi $\Rightarrow$ 2 x 6 comprimate/zi; până în ziua a 7-a, inclusiv, se administrează aceeași doză ca în a 3-a zi;
 - În ziua a 8-a și a 9-a $\Rightarrow$ 3 – 4 x 10 comprimate/zi;
4. ulei de floarea soarelui presat la rece (se adaugă crud în salate, supe, pe pâine sau consumat ca atare etc.) $\Rightarrow$ 3 – 4 x 1 lingură/zi;
 5. ulei de in presat la rece (se adaugă crud în salate, supe, pe pâine sau consumat ca atare etc.) $\Rightarrow$ 1 x 1 lingură/zi;
 6. pauză în ziua a 10-a și a 11-a, pentru remediile menționate la punctele 1-5;
 7. remediile menționate la punctele 1-5 se administrează 2-6 luni;
 8. grâu încolțit $\Rightarrow$ 4 x 1 lingură/zi (vezi cap. „Dieta”);
 9. salată de varză murată (acără) la care se adaugă uleiul de floarea soarelui sau de in;
 10. suc de țelină $\Rightarrow$ 100 ml/zi;
 11. suc de păpădie $\Rightarrow$ 2 x 200 ml/zi;
 12. suc de orz verde $\Rightarrow$ 3 x 50 ml/zi;
 13. cura cu lăptișor de matcă (vezi cap. „Apiterapie”);
 14. polen $\Rightarrow$ 2 x 1 lingură/zi, înainte de masă;
 15. tinctură de propolis $\Rightarrow$ 3 x 30 picături/zi;
 16. tinctură de captalan $\Rightarrow$ 3 x 20 picături/zi;
 17. schinduf (pulbere) $\Rightarrow$ 3 x 1 linguriță/zi;
 18. coada calului (pulbere) $\Rightarrow$ 3 x 1 linguriță/zi;
 19. lucernă (pulbere) $\Rightarrow$ 3 x 1 linguriță/zi;
 20. lemn dulce (pulbere) $\Rightarrow$ 4 x 20 mg/zi (un vârf de cuțit); pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
 21. ghimbir $\Rightarrow$ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
 22. cura cu lămâie integrală sau cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) $\Rightarrow$ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie $\Rightarrow$ 2 x 100 ml/zi;
 23. cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
 24. cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) $\Rightarrow$ 2 x 1 linguriță/zi;
 25. cura cu preparatul de susan $\Rightarrow$ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
 26. cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 27. cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) $\Rightarrow$ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
 28. ceaiuri:

Rp. 1/

Drăgaică – planta	(<i>Galii verii herba</i>)	40 g
Splinuță – planta	(<i>Solidaginis herba</i>)	40 g
Urzică moartă galbenă – planta	(<i>Lamii galeobdoni herba</i>)	40 g
Păpădie – rădăcina	(<i>Taraxaci radix</i>)	40 g
Tătăneasă – frunzele	(<i>Symphyti folia</i>)	20 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Pir – rizomul	(<i>Graminis rhizoma</i>)	30 g
Mesteacăn – frunzele	(<i>Betulae folia</i>)	40 g

Rp. 2/

Strugurii-ursului – planta	(<i>Uvae ursi herba</i>)	40 g
Iarba neagră – planta	(<i>Callunae herba</i>)	40 g
Porumb – mătasea	(<i>Maydis stigmata</i>)	20 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	20 g
Troscot – planta	(<i>Polygonati avicularis herba</i>)	30 g
Pufuliță cu floare mică – planta	(<i>Epilobii herba</i>)	30 g

Cele 2 Rp.-uri se prepară la fel. O linguriță plină din amestec, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, din fiecare, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Remediile sau curele menționate la punctele 8-28, se administrează, respectiv se practică 20 de zile/lună. În pauza de 10 zile se face cura de drenaj și consolidare hepatică menționată la cap. „Recomandări privind modul de abordare a bolii din perspectivă naturistă și planul terapeutic general, desfășurat pe 24 de ore”.

În general la noul-născut (0 – 1 lună), la sugar (1 lună – 1 an) și la copilul mic (1 – 3 ani) se administrează un sfert din doza adultului, la preșcolar (3 ani – 6 ani) se administrează o treime din doza adultului, iar la școlar (6 – 12 ani) se administrează jumătate din doza adultului, iar la adolescent se administrează doza adultului, personalizând întotdeauna tratamentul.

N.B. Cura nu se practică în perioada sarcinii!

CURA CU PREPARATUL ENZIMATIC

Materiale necesare

- Vas de sticlă sau un vas emailat sau de pământ, de 6 – 7 l ⇨ 1 bucată
- Sfeclă roșie ⇨ 1 kg
- Rădăcină de pătrunjel ⇨ ½ kg
- Rădăcină de păstârnac ⇨ ¼ kg
- Ghimbir ⇨ ¼ kg
- Pătrunjel verde ⇨ 1 legătură
- Leuștean verde ⇨ 1 legătură

- Mărar verde ⇨ 1 legătură
- Usturoi ⇨ 8 – 10 căței
- Drojdie de bere ⇨ 10 g
- Apă plată ⇨ 5 l

Mod de preparare și utilizare

- Rădăcinoasele se taie sub formă de crutoane.
- Usturoiul și verdeța se taie în fragmente mici.
- Drojdia se omogenizează cu 100 ml de apă rece.
- Apa cu toate ingredientele se adaugă în vas.
- Se lasă la macerat 7 zile (de fiecare dată, după 3 zile de administrare a preparatului, se pregătește un nou preparat, pentru a păstra continuitatea curei 6 luni); se strecoară și se păstrează la frigider; se administrează 1 cană (250 ml) dimineața, înainte de masă, 1 cană seara, înainte de masă, ușor încălzit; se fac 2 cure, a câte 6 luni, cu pauză de 1 lună între cure.
- Se recomandă în cancer, hepatită, ciroză, colagenoze, reumatism, scleroză în plăci, boli cardiovasculare etc.

CURA CU DRENOR HEPATO-BILIAR

Materiale și ingrediente necesare

- Suc de morcov ⇨ 500 ml
- Suc proaspăt de lămâie ⇨ 250 ml
- Suc de ridiche neagră ⇨ 100 ml
- Ulei de măsline presat la rece ⇨ 250 ml
- Un borcan de sticlă de ⇨ 1,5 – 2 l

Mod de preparare și utilizare

Toate ingredientele se pun și se omogenizează într-un borcan. Preparatul se păstrează la frigider de seara până dimineața. Apoi se administrează 2 x 275 ml/zi (dimineața și la prânz), înainte de masă cu 1 oră. Preparatul asigură necesarul pentru 2 zile. La fiecare 2 zile se prepară o nouă cantitate pentru 2 zile. Se continuă cura timp de 2 – 3 săptămâni, o dată sau de două ori pe an.

CURA CU USTUROI

„Ne aducem aminte de peștii pe care-i mâncam în Egipt și care nu ne costau nimic, de castraveți, de pepeni, de praji, de ceapă și de usturoi”.
(Numeri 11:5)

Practica utilizării acestei plante miraculoase, atât ca aliment, cât și ca remediu curativ în diverse boli, este tot atât de veche ca și istoria neamului omenesc.

Descoperirile arheologice relevă prezența acestei plante în repertoriul gastronomic și terapeutic al babilonienilor, chinezilor, egiptenilor, fenicienilor, vikingilor, romanilor.

După ieșirea din Egipt, din robia apăsătoare, poporul Israel, în lungul pelerinaj de 40 de ani în pustie, își aminteau de planta care făcea minuni vindecătoare.

Dioscoride, medicul de origine greacă ce-a însoțit, ca medic, armatele romane în expansiunile lor, cunoștea și folosea usturoiul cu rezultate foarte bune în tratarea bolilor de plămâni și ale tubului digestiv. Se menționează în istorie că, în timpul ciumei din Evul Mediu, când milioane de oameni au fost secerați de acest flagel necruțător, cei care foloseau usturoiul, în mod curent, în alimentație, au fost feriți de plagă.

Proprietățile terapeutice ale usturoiului rezidă în compoziția sa chimică, principiile active pe care le conține fiind în principal derivați sulfurați. Între aceștia, alicina este bine cunoscută pentru acțiunea sa antibacteriană.

Între proprietățile terapeutice ale usturoiului menționăm: stimulent al poftei de mâncare, diuretic, expectorant, antiaterosclerotic, antiseptic, antibacterian, antiparazitar, hipotensor, hipoglicemiant, reechilibrant al florei intestinale, antitumoral.

Cura se poate practica în diverse moduri, ținând seama de afecțiunea în care urmează să fie utilizată:

- **infuzie de usturoi** ⇨ în afecțiuni ale căilor respiratorii și digestive;
- **usturoi** ⇨ 2 – 3 căței de usturoi, consumați ca atare înainte de masă, ca tonic general, antiaterosclerotic, boli ale tubului digestiv, parazitoze, cancer;
- **tinctură de usturoi** ⇨ 400 g usturoi proaspăt, ecologic (măruntit) se macerează 2 săptămâni, în 300 ml alcool de 96°, agitând sticla, zilnic. Apoi, se strecoară și se păstrează în sticle închise ermetic. Se administrează 1 picătură dimineața, 2 picături la prânz și 3 picături seara, în prima zi. A doua zi se administrează 4 picături dimineața, 5 picături la prânz și 6 picături seara. În continuare, se mărește doza cu câte o picătură, dimineața, la prânz și seara, până când, în ziua a șaptea, seara, se ajunge la 21 picături. Din a 8-a zi, se scade doza în fiecare zi, cu câte o picătură dimineața, la prânz și seara (20 picături dimineața, 19 picături la prânz și

18 picături seara), până în ziua a 14-a, când se ajunge la 1 picătură, seara. Din ziua a 15-a, se administrează 3 x 30 picături/zi, până se termină volumul de tinctură preparat. Dozele de tinctură se administrează diluate în 50 – 100 ml apă sau ceai. Se poate repeta cura după 6 – 12 luni. Recomandăm această tinctură în hipertensiune arterială, afecțiuni cardiocirculatorii, ateroscleroză;

- **sub formă de inhalație** ⇨ în boli ale aparatului respirator, punând puțin jar pe un cățel de usturoi;
- **preparatul cu usturoi, ceapă și suc de lămâie** ⇨ se strivesc 2 căței de usturoi (ca pentru mujdei, pentru a lăsa puțin suc); o jumătate ceapă medie se răzuiește pe răzătoarea mică; se stoarce sucul de la ½ lămâie. Se amestecă toate ingredientele și se păstrează la frigider, într-un borcânel închis ermetic. Un bețișor cu vată pentru urechi se înmoaie în sucul din borcânel și se fac badijonări și masaje ușoare ale amigdalelor și ale zonei orofaringiene. De asemenea, strecurând sucul din acest preparat și folosind un recipient de sticlă dotat cu dispozitiv de spray (un flacon de la farmacie), se poate utiliza sub formă de spray la nivelul orofaringelui, de 3 – 4 ori/zi. Preparatul se recomandă în afecțiuni inflamatoare și infecții ale orofaringelui (faringită, amigdalită, faringoamigdalită etc.)

CURA CU BOABE DE IENUPĂR (CURA LUI KNEIPP)

- În prima zi se iau 4 boabe, a doua zi 5, iar apoi zilnic se crește doza cu câte o boabă, până în a 12-a zi, când se iau 15 boabe, iar din a 13-a zi, se scade cu câte o boabă zilnic, până se ajunge la 4 boabe în a 23-a zi.
- Boabele zdrobite se mestecă și se înghit.
- Atunci când se ajunge la 6 boabe/zi, până la 15 boabe, doza se administrează în 3 – 4 prize a câte 3 – 4 boabe.
- Se recomandă în: migrene, afecțiuni gastro-intestinale, dischinezii biliare, infecții pulmonare (bronșite, pneumonii, TBC pulmonar etc.), disurie, reumatism, colagenoze, dismenoree, dereglări hormonale, cancer etc.
- Este contraindicată în afecțiuni renale inflamatoare.
- Cura se poate repeta după 2 luni.

CURA CU ULEI

- O dată/zi, dimineața, înainte de masă, se ia 1 lingură (nu plină) de ulei de floarea-soarelui sau în amestec cu soia și se clătește gura timp de 20 de minute, apoi se aruncă.
- După cura cu ulei, gura se clătește foarte bine (mai indicat este să se facă toaleta gurii cu ceai de coada-șoricelului, gălbenele, salvie, pentru îndepărtarea toxinelor).
- Înainte de a lua uleiul, este bine să se facă toaleta nasului, a cavității bucale și a faringelui, cu apă sărată (1 linguriță sare neiodată la 500 ml apă caldă), pentru a evita drenarea secrețiilor nazale în cavitatea bucală, în timpul exercițiului. Se fac aspirații nazale și gargară profundă cu apă sărată, timp de 10 minute.

SEVA DE MESTEACĂN

Se recoltează primăvara devreme, înainte de deschiderea mugurilor. Se efectuează în tulpina arborelui (la aproximativ 50 cm de la nivelul pământului) o gaură cu diametrul de aproximativ 1 cm și profunzime de 1 cm. Se fixează la nivelul acesteia o bucată de lemn (ca un jgheab). Se recoltează în vase de sticlă, pământ sau vase emailate. Seva recoltată se păstrează la frigider (nu la congelator!). Se administrează 200 – 400 ml/zi, în 2 – 3 reprize, în cure de 2 – 3 săptămâni, 2 – 3 cure, cu pauză de o săptămână între cure.

La copiii mari, se administrează 1/2 din doza adultului, iar la copiii mici 1/4 din doza adultului. Seva, proaspăt recoltată, este un drenor natural foarte eficient în afecțiuni renale, alergii, gută, reumatism, convalescență, remineralizant etc.

ALIFII ȘI ALTE REMEDII

ALIFIA DE TĂTĂNEASĂ

Ingrediente necesare

Rp./

Ceară de albine

Tătăneasă – rădăcină proaspătă (sau uscată 20 g)

Ulei de măsline presat la rece

10 g

30 g

90 ml

Mod de preparare și utilizare

- Rădăcina proaspătă de tătăneasă se răzuiește pe răzătoarea mică și se adaugă ca atare;
- Se pune la macerat în apă rece, timp de 2 ore (apă cât cuprinde);
- Dacă se folosește rădăcina uscată de tătăneasă se macină la râșnița de cafea, până se obține o pulbere fină;
- Se topește ceara la „bain-marie”, se adaugă uleiul, apoi rădăcina de tătăneasă, crudă sau uscată;
- Se acoperă vasul și se lasă la macerat timp de 6 ore;
- Se reține compoziția la „bain-marie”, iar apoi se strecoară;
- Se păstrează la rece în recipiente de sticlă, de culoare închisă;
- Se recomandă în varice, ulcer varicos, plăgi atone, hemoroizi.
- În loc de ceară se poate utiliza margarină (în proporție de 2/5 cu uleiul), la fel ca la alifia de gălbenele (vezi planta „Gălbenele”).

ALIFIA CU RĂȘINĂ

Ingrediente necesare

Rp./

Ceară de albine	10 g
Rășină de brad	20 g
Ulei de măsline presat la rece	90 ml

Mod de preparare și utilizare

- Ceara și rășina se topesc la „bain-marie”;
- Se adaugă uleiul și se mai lasă pe foc 2 minute;
- Se strecoară și se păstrează la rece, în recipiente de sticlă, de culoare închisă.
- Se aplică 2 – 3 x 1/zi, sub formă de peliculă fină, pe regiunea interesată.
- Se recomandă în ⇒ ulcer varicos, sindrom post-trombotic, arterite, plăgi atone, reumatism, boala Zoster, noduli tumorali.

CATAPLASMA CU CEARĂ ȘI ULEI DE MĂSLINE

Ingrediente necesare

Rp./

Ceară de albine	10 g
Ulei de măsline presat la rece	70 ml
Comprese sterile	1 pachet
Fașă de bumbac	1 bucată

Mod de preparare și utilizare

- Ceara și uleiul de măsline se pun la „bain-marie”, până se topește ceara.
- Apoi, se ia o compresă sterilă (de dimensiuni care variază în funcție de suprafața regiunii pe care urmează să fie aplicată), ținând-o de două colțuri și se înmoaie în soluția uleioasă rezultată.
- Compresa înmuiată se scoate din soluție și se păstrează la aer, până se solidifică ușor ceara, iar apoi se aplică pe suprafața tegumentară interesată. Se fixează cu câteva ture de fașă. Se păstrează local 1 – 2 ore.
- După o practică îndelungată, cu rezultate excelente, recomandăm această cataplasma în arsuri de gradul I și II, precum și în alte leziuni tegumentare cu soluție de continuitate (deschise), care însoțesc diferite afecțiuni (plăgi, excoriații, erizipel, abces, furuncul, ulcer aton, ulcer varicos, eczemă, dermatoze, psoriazis etc.).

CATAPLASMA CU SEMINȚE DE IN

Ingrediente necesare

Rp./

In – semințele	(<i>Lini semen</i>)	50 g
Apă		300 ml
O pânză de bumbac		
O blăniță sau un material din molton		
O folie de plastic		

Mod de preparare și utilizare

- Se fierb semințele de in în apă, la foc mic, până se obține un mucilagiu;
- Pe masă, se întinde folia de plastic, peste care se pune pânza, dimensiunile acestora fiind variabile, depinzând de mărimea suprafeței pe care urmează să fie aplicată cataplasma;

- Peste pânză, se pune mucilagiul fierbinte, întinzându-l uniform cu o spatulă sau lingură;
- Când mucilagiul ajunge la temperatura maxim suportabilă de către pacient (se probează cu pielea cotului), cataplasma (folia de plastic și pânza cu inul) se aplică pe fața anterioară a toracelui (pe piept) și pe fața posterioară a toracelui, cu inul la piele;
- Se acoperă tot complexul cu blănița sau cu materialul din molton;
- Durata procedurii este de 20 – 30 minute;
- Se poate repeta de 2 – 3 ori/zi. Se recomandă în bronșită acută și cronică, traheobronșită, bronșiectazie, astm bronșic, tuse convulsivă, gripă etc.

EXTRACT APOS DE IN

- 50 g semințe de in se fierb 2 minute într-un litru de apă.
- Apoi, se ia de pe foc și se lasă să infuzeze 10 minute.
- Se strecoară.
- Se utilizează sub formă de băi sau comprese locale, la nivelul zonelor interesate.
- Se recomandă în: prurit, eczemă.
- Acest extract, preparat la fel dar mai concentrat (100 g semințe de in la 200 ml apă), se recomandă sub formă de cataplasme, în abcese, furuncule, bronșite, nevrite, dureri musculare și articulare, contuzii.

TINCTURĂ DE IN

- 20 g semințe de in se macerează 15 zile în 100 ml alcool de 40 grade.
- Se agită în fiecare zi.
- Se strecoară. Se păstrează în recipiente de sticlă, de culoare închisă.
- Se badijonează de 2 ori/zi, dimineața și seara, zona interesată.
- Se indică în prurit, eczemă, hemoroizi.

APA DE OCHI

Rp./

Pătlagină – frunzele	(<i>Plantaginis folia</i>)	10 g
Coadă șoricelului – florile	(<i>Millefolii flores</i>)	5 g
Albăstrițe – florile	(<i>Cyani flores</i>)	5 g
Sulfină – ramurile florifere	(<i>Melliloti summitates</i>)	5 g
Silur – planta	(<i>Euphrasiae rostkovianae herba</i>)	10 g

- Peste amestec se adaugă 150 ml apă clocotită.
- Se infuzează 3 minute.
- Se strecoară prin vată.
- Se lasă să se răcorească.
- Se fac 1 – 2 băi de ochi/zi (vezi „Baia de ochi” de la cap. „Apa”).
- Se recomandă în conjunctivite, blefarite, tulburări de vedere.

CATAPLASMA CU TERCII DIN TĂRÂŢE DE GRÂU

- La 250 ml lapte fierţ se adaugă ½ cană ţărâţe de grâu sau miez de pâine şi 1 gălbenuş de ou. Se omogenizează ingredientele până se obţine o pastă.
- Se aplică sub formă de catapasmă, 2 x 1/zi, câte 1 oră, în caz de furuncule, abcese, flegmoane, antrax, facilitând colectarea şi drenarea secreţiilor purulente.

CATAPLASMA CU TERCII DIN FRUNZE DE VARZĂ

- Două frunze de varză şi o ceapă medie se toacă mărunt.
- Se adaugă ½ cană cu ţărâţe de grâu şi 300 ml apă.
- Se fierb toate ingredientele 10 – 20 minute, până se obţine un terci de consistenţa unei paste.
- Modul de aplicare a cataplasmei este similar celui descris la cataplasma cu frunze de varză.
- Se aplică 2 x 1/zi, câte 1 oră, în caz de furuncule, abcese, flegmoane, antrax, facilitând colectarea şi drenarea secreţiilor purulente.

CATAPLASMA CU FRUNZE DE VARZĂ

Materiale necesare

- Frunze de varză ⇨ una sau mai multe bucăţi, în funcţie de mărimea suprafeţei interesate;
- Folie de plastic ⇨ 1 bucată, cu dimensiuni adaptate suprafeţei pe care urmează să se aplice cataplasma;

- Material de lână sau blăniță ⇨ 1 bucată, cu dimensiuni adaptate suprafeței pe care urmează să se aplice cataplasma;
- Material din pânză sau cearșaf ⇨ 1 bucată, cu dimensiuni adaptate suprafeței pe care urmează să se aplice cataplasma;
- Fașă simplă sau elastică ⇨ 1 bucată.

Modul de preparare și utilizare

- Se spală frunzele cu apă, se șterg, se înlătură nervura centrală și se strivesc cu un făcăleț sau cu o sticlă;
- Dacă frunzele sunt rigide, se introduc 2 secunde în apă clocotită sau se pun pe o sită, suspendată deasupra aburului (o oală cu apă care fierbe), 2 minute;
- Se așează pe pat folia de plastic, peste care se pune materialul de lână; peste acesta se așează materialul de pânză, iar deasupra acestuia se pun frunzele de varză;
- Se înfășoară partea bolnavă cu acest complex, varza venind în contact direct cu pielea;
- Se fixează complexul cu o fașă, astfel încât să nu se deplaseze, îndeosebi când rămâne peste noapte;
- Dimineața, se îndepărtează cataplasma, se spală regiunea respectivă cu apă caldă și se șterge cu un prosop;
- Pe zona respectivă se aplică o peliculă fină cu alifie de gălbenele;
- Camera unde stă bolnavul trebuie să fie încălzită și bine aerisită;
- Se recomandă în: cancere, necroze, arsuri, eczeme, acnee, adenite, limfangite, afecțiuni vasculare, abcese, flegmoane, furuncule, panarițiu, nevralgii reumatismale, lumbago, sciatică, nevralgie facială, colici renale, migrene, degerături, contuzii, plăgi, ulcere varicoase;
- În cazul plăgilor infectate, cu secreții purulente, se aplică mici fâșii de frunze de varză, una peste alta, asemenea țiglelor de pe casă, astfel încât secrețiile să se poată elimina cu ușurință;
- În cazul unor tumori ulcerate, frunzele de varză, înainte de a fi aplicate, se lasă la macerat 30 – 60 de minute, într-o baie de ulei de măsline.

GIMNASTICA RESPIRATORIE CONTRA CURENTULUI DE APĂ

Material necesar

- o sticlă de plastic de ½ litru
- un pai pentru băut sucuri
- bandă adezivă
- 375 ml apă

Modul de pregătire

O sticlă de plastic de $\frac{1}{2}$ litru se umple $\frac{3}{4}$ cu apă. În dopul sticlei se face un orificiu, astfel încât să permită trecerea unui pai pentru băut sucuri. Se introduce paiul prin orificiul făcut în dop, un sfert din lungimea acestuia rămânând în exterior, și se fixează ermetic pe dop, cu o bandă adezivă. Se fixează dopul la sticlă.

Tehnica de practicare

Pacientul face o inspirație profundă, iar apoi face o expirație forțată și completă, în ritm lent, prin pai, în sticla cu apă, ca și cum ar umfla un balon. Repetă acest exercițiu în 5 – 7 ședințe/zi, a câte 5 – 10 minute ședința. Apa și perna de aer din sticlă oferă un minimum de rezistență, atunci când pacientul expiră forțat în sticlă, oferind membranei alveolo-capilare un timp suficient de lung, pentru a ameliora extracția de oxigen din aerul inspirat. În același timp, această gimnastică respiratorie realizează o excelentă profilaxie a infecțiilor pulmonare, la pacientul care, prin natura suferinței, este imobilizat la pat (după intervenții chirurgicale de anvergură – pe cord, pentru fracturi osoase deschise, protezări articulare etc.).

Indicații

Recomandăm acest procedeu în bronșită acută și cronică, astm bronșic, bronșiectazie, tuberculoză pulmonară, precum și în caz de imobilizare prelungită la pat.

GIMNASTICA RESPIRATORIE PRIN UMFLAREA BALONULUI DE CAUCIUC

Folosind un balon simplu de cauciuc, pacientul, după o inspirație profundă, va face o expirație forțată, completă, în ritm lent, expirând în balonul de cauciuc, aerul inspirat, după care dă drumul aerului din balon. Celelalte detalii și indicații sunt similare procedurii menționat la „Gimnastica respiratorie contra curentului de apă”.

VI. DIETA, REMEDIU VALOROS ÎN PROFILAXIA ȘI TERAPIA BOLILOR

„Nu știți că voi sunteți Templul lui Dumnezeu și că Duhul lui Dumnezeu locuiește în voi? Dacă nimicește cineva Templul lui Dumnezeu, pe acela îl va nimici Dumnezeu: căci Templul lui Dumnezeu este sfânt: și așa sunteți voi.”

(1 Corinteni 3:16-17)

A.VIAȚA ȘI SUPORTUL EI BIOCHIMIC

„Căci El zice și se face; poruncește și ce poruncește ia ființă.”

(Psalmii 33:9)

Viața este emanația din Dumnezeu. Ea a apărut într-un moment existențial al planetei pe care Biblia îl descrie astfel: „La început, pământul era pustiu și gol ... ” (Geneza 1:1-2). Dacă viața a apărut din Dumnezeu, ea poartă mesajul divinității care întotdeauna este un mesaj al luminii și al ordinii. Într-un ambient pustiu și gol, peste care plutea întunericul, viața a apărut ca lumină și ordine. Aceste particularități divine se regăsesc pretutindeni în structurile și infrastructurile Creației Lui. Toate organismele vii, de la cele unicelulare, până la cea mai complexă formă de organizare a materiei, OMUL, singular în lumea vie prin conștiința care-l definește, aparțin sistemelor biologice deschise. Dacă definim noțiunea de sistem ca fiind un ansamblu de elemente, cu proprietăți specifice, legate între ele și aflate în interacțiune, atunci, această comuniune și interacțiune armonioasă dintre toate elementele și părțile acestuia, integrate în sistem, generează particularități noi, proprii sistemului.

Un sistem biologic deschis realizează, morfofuncțional, un schimb constant de materie, energie și informație, cu mediul ambiental. Atât structura, cât și funcțiile unui organism viu sunt codificate la nivelul codului genetic, reprezentat de ADN-ul (acid dezoxiribonucleic) celular. Conform acestui cod genetic, tot ceea ce pătrunde, ca informație, în sistemul nostru, prin cele cinci porți de intrare (văz, auz, gust, miros, tact) va face parte din noi, urmând un proces complex de prelucrare și având ca finalitate conservarea integrității morfo-funcționale a organismului.

Un aspect interesant al materiei vii este acela că, în structura celulei, ca unitate morfo-funcțională, s-au identificat patru elemente chimice simple, capitale, majoritare și anume, carbonul (C), hidrogenul (H), oxigenul (O) și azotul (N), la care se asociază în concentrație foarte mică sulfurul (S), fosforul (P), fierul (Fe) și alte elemente chimice. Cele patru elemente chimice majoritare au o masă atomică

mică. Carbonul este elementul central al structurii materiei vii, în jurul căruia gravitează tot ce are viață. Acesta, de exemplu, are masa atomică 12, dar poate forma cu alți atomi patru legături covalente puternice, carbon-carbon, carbon-hidrogen sau altele, generând un număr foarte mare de molecule, de la cele mai simple până la cele mai complexe, care pot conține 30 de atomi de C. Celelalte trei elemente, H, O, și N, deși au masa atomică mică (1, 16 și respectiv 14) au, de asemenea, capacitatea de a forma legături covalente puternice. În condiții fiziologice, aceste legături formate între cele patru elemente chimice sunt stabile, dar există, totuși, posibilitatea ruperii și refacerii acestora, în mod controlat, prin reacții biochimice catalizate enzimatic (prin enzime sau biocatalizatori), generând structuri moleculare noi. Aceste particularități ale celor patru elemente chimice, alături de proprietățile lor, ca elemente chimice distincte și de proprietățile combinațiilor organice pe care le formează, le transformă într-o adevărată placă turnantă, care face posibilă viața, în toată complexitatea ei.

Prin combinarea a două sau mai multe elemente chimice din cele menționate, rezultă structuri simple, cum sunt gruparea metil ($-\text{CH}$), hidroxil ($-\text{OH}$), carboxil ($-\text{COOH}$) și amino ($-\text{NH}_2$), care sunt larg răspândite în moleculele substanțelor organice. Aceste grupări au proprietăți fizice și chimice care determină caracteristicile moleculelor din care fac parte, determinante pentru funcțiile moleculare din celulă. Unele dintre aceste molecule sunt mici, libere în soluție, în mediul intracelular. Aici, o parte din ele formează o categorie de substanțe intermediare, pe care celula le utilizează în procesul de sinteză a macromoleculelor specifice celulei, iar o altă parte formează substanțe intermediare esențiale în căile metabolice sau compuși care au proprietatea de a stoca energia. Aceste molecule organice constituie suportul a trei categorii de combinații organice, care sunt definitorii pentru structurile vii, formând grupul mare al **macronutrienților**: **carbohidrații, lipidele și proteinele**.

Procesarea alimentelor, care conțin atât macronutrienți cât și micronutrienți (vitaminele și mineralele), se realizează la nivelul aparatului digestiv.

Aparatul digestiv reprezintă interfața dintre organismul omenesc și alimente, ca informație alimentară. Este alcătuit din segmente cavitare – cavitate bucală, faringe, esofag, stomac, intestin subțire (duoden, jejun, ileon), intestin gros (cec, colon ascendent, transvers, descendent, sigmoid, rect, anus), veziculă biliară și organe parenchimatoase (glande salivare, ficat, pancreas). Rolul lui este de a umaniza alimentele consumate și de a le pregăti pentru a putea fi integrate în structurile celulare ale organismului. La nivelul acestui aparat, se desfășoară procese fiziologice vitale, de digestie, absorbție, transport și excreție. Prin aceste procese, alimentele sunt aduse în stadiul de molecule, care vor fi transferate, asemenea apei și sărurilor minerale, de la nivelul tubului digestiv, la nivelul mediului intern al organismului, reprezentat de sânge, limfă, lichid interstițial și de aici, la nivelul celulelor organismului, iar reziduurile vor fi eliminate la nivelul porților de eliminare – intestin, rinichi, plămâni și piele.

MACRONUTRIENȚII

CARBOHIDRAȚII

Compoziție chimică

Termenul de carbohidrați înseamnă, literal, carbo = carbon (C), iar hidro = apă (H_2O). Toți carbohidrații, cu excepția lactozei și a unei mici cantități de glicogen, sunt sintetizați de plante la nivelul frunzei – miraculosul laborator verde – prin procesul de fotosinteză, utilizând apa cu sărurile minerale din sol, dioxidul de carbon (CO_2) din atmosferă și lumina solară. De aceea, cerealele, fructele, legumele și leguminoasele reprezintă principala sursă naturală de carbohidrați.

Carbohidrații (hidrații de carbon, glucidele sau zaharurile) sunt substanțe organice ternare, alcătuite din trei elemente chimice: carbon, oxigen și hidrogen. Prin compoziția chimică și structura lor spațială, au capacitatea de a înmagazina, în legăturile covalente dintre atomi, un volum mare de energie, pe care o eliberează prin ruperea acestor legături. Această energie este necesară organismului pentru desfășurarea tuturor proceselor metabolice, atât în repaus, cât și în timpul diverselor activități.

Atomii de carbon, hidrogen și oxigen se combină pentru a forma molecula de carbohidrat (glucidă), întotdeauna într-o proporție de un atom de carbon la doi atomi de hidrogen și un atom de oxigen. Formula generală $(CH_2O)_n$ reprezintă o glucidă simplă, unde „n” este echivalentul la 3 – 7 atomi de carbon. Glucidele importante pentru metabolismul organismului omenesc au, de obicei, în structura lor între 5 și 6 atomi de carbon.

Unitatea de bază a carbohidraților este monozaharida. După numărul unităților de monozaharidă care intră în structura lor, carbohidrații se clasifică în *monozaharide, dizaharide și polizaharide*.

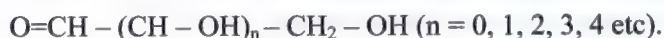
Monozaharidele

Monozaharidele (sau ozele) sunt compuși organici cu funcții mixte, având în structura lor o grupare funcțională carbonil ($-C=O$) și una sau mai multe grupări hidroxilice ($-OH$).

Monozaharidele se clasifică:

1. În funcție de natura grupării funcționale carbonilice:

- hidroxialdehide sau aldoze (de ex. glucoza) $\Rightarrow$ gruparea carbonil este legată de un atom de hidrogen și un radical organic (grupare aldehidică); formula generală a aldozelor este:



- hidroxiketone sau cetoze (de ex. fructoza) $\Rightarrow$ gruparea carbonil este legată de doi radicali organici (grupare cetonică); formula generală a cetozelor este:



2. În funcție de numărul atomilor de carbon pe care îi conțin:

- trioze (3 atomi de carbon);
- tetroze (4 atomi de carbon);
- pentoze (5 atomi de carbon);
- hexoze (6 atomi de carbon);
- heptoze (7 atomi de carbon).

Pentozele reprezintă cele mai importante monozaharide cu implicații structurale. Din clasa pentozelor fac parte ribozele (intră în componența ribonucleotidelor și acidului ribonucleic (ARN) și dezoxiribozele (componențe ale dezoxiribonucleotidelor și acidului dezoxiribonucleic (ADN).

Hexozele (glucoza, fructoza și galactoza) reprezintă cele mai importante monozaharide cu implicații nutriționale, constituind substratul energetic principal al organismului.

După structura lanțului de atomi de carbon monozaharidele pot fi sub liniare sau ciclice. În forma liniară, gruparea aldehidică sau cetonică a unei molecule de monozaharidă poate interacționa cu o grupare hidroxil a aceleiași molecule, formând un heterociclu. Astfel, în soluție, pentozele și hexozele pot forma un inel heterociclic de tip furan-pentaciclu sau piran-hexaciclu. Carbonul grupării aldehidice sau cetonice, a unei monozaharide poate lega un carbon care poartă o grupare hidroxil a altei monozaharide, formând o dizaharidă. Legarea, în același mod, a mai multor monozaharide duce la formarea macromoleculelor polizaharidice.

Glucoza sau dextroza (rotește la dreapta planul luminii polarizate) este cea mai reprezentativă monozaharidă din organism. În structura glucozei intră 6 atomi de C, 12 atomi de H și 6 atomi de O ($\text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_6$). Glucoza reprezintă suportul energetic principal al tuturor celulelor, în general, și al celei nervoase, în special. Prin ardere, eliberează energia (4 kcal la 1 g de glucoză) necesară activității celulare. Pe lângă energie, se degajă și dioxid de carbon și apă (ca produși de dezasimilație), pe care organismul îi poate gestiona cu ușurință,

dispunând de patru porți de eliminare a acestora (plămân, rinichi, intestin și piele) sau, după necesități, îi poate reintegra în alte căi metabolice.

În organism glucoza rezultă în urma procesului de digestie a dizaharidelor sau a polizaharidelor (carbohidrați complecși). De asemenea, organismul omenesc dispune de un mecanism special numit gliconeogeneză, prin care, la nivelul ficatului, se sintetizează glucoză, pornind de la scheletul carbonic al proteinelor. Glucoza, rezultată din digestia dizaharidelor și polizaharidelor, se absoarbe la nivelul enterocitului (celula mucoasei intestinale) și poate urma câteva căi: să fie folosită de celulă pentru producție energetică, să fie stocată sub formă de glicogen, la nivelul ficatului și al mușchilor sau convertită și depozitată sub formă de grăsime, ca viitoare sursă de energie.

O altă monozaharidă este **fructoza (levuloză)**, care rotește la stânga planul luminii polarizate. Sursa primară de fructoză o reprezintă fructele și mierea de albine. Deși o parte din fructoză se absoarbe la nivelul enterocitului și intră direct în sânge, cea mai mare parte este preluată de ficat, care o convertește lent în glucoză.

Galactoza este tot o monozaharidă, dar care nu se găsește liber în natură, ci în laptele mamiferelor (intrând în compoziția chimică a dizaharidei lactoză), produs de glandele mamare. După absorbție, galactoza ajunge la nivelul ficatului, unde este convertită în glucoză, destinată scopurilor energetice ale celulei.

Proprietățile monozaharidelor

- Sunt substanțe solide, incolore;
- Au gust dulce;
- Sunt ușor hidrosolubile, greu solubile în alcool și insolubile în eter și cloroform;
- Conțin în moleculă atomi de carbon asimetrici;
- Sunt substanțe optic active, datorită atomilor de carbon asimetrici, putând forma stereoizomeri (compuși care au aceeași structură, dar au configurația spațială diferită, adică, sunt în raport, unul față de celălalt, ca un obiect față de imaginea sa din oglindă); stereoizomerii optici, care au aceeași formulă și proprietăți fizicochimice, deosebindu-se prin configurația tuturor atomilor de carbon și implicit prin sensul în care rotesc planul luminii polarizate, se numesc enantiomeri;
- Cristalizează sub formă de cristale albe.

Dizaharidele

Dizaharidele sunt carbohidrați alcătuiți din două molecule de monozaharide. Monozaharidele și dizaharidele alcătuiesc împreună grupul **glucidelor simple** (zahărul brun, zahărul invertit, mierea). În structura oricărei

dizaharide intră glucoza, aceasta fiind componentul principal. Dizaharidele cu importanță nutrițională sunt reprezentate de: sucroză, lactoză și maltoză.

Sucroza (zahărul alimentar), alcătuită dintr-o moleculă de glucoză și una de fructoză, reprezintă zahărul alimentar obișnuit. Ca sursă de sucroză, menționăm rădăcina de sfeclă de zahăr, trestia de zahăr, mierea, sorgul etc.

Lactoză este alcătuită dintr-o moleculă de glucoză și una de galactoză. În mod natural, se găsește numai în laptele animal și uman.

Maltoza este alcătuită din două molecule de glucoză. În mod natural, se găsește în cereale, semințe germinate și în bere.

Polizaharidele

Polizaharidele, întâlnite atât la om și în lumea animală cât și în lumea vegetală, sunt carbohidrați a căror moleculă este alcătuită din mai multe unități de monozaharide. Cunoscute și sub numele de **glucide complexe**, acestea pot fi **homopolizaharide** și **heteropolizaharide**.

Homopolizaharidele sunt constituite dintr-un singur tip de monomeri sau unități de monozaharide, și anume din hexoze, care, prin legarea între ele, formează lanțuri, mai mult sau mai puțin ramificate.

Homopolizaharidele sunt reprezentate de **glicogen**, care, de altfel, este singura formă de depozitare a glucozei plasmatice în exces, la om și la regnul animal.

Glicogenul este alcătuit dintr-un lanț de molecule de glucoză, unite între ele. Are structură asemănătoare amilopectinei din amidon, dar cu un grad mai mare de ramificare. Depozitarea acestuia se realizează la nivelul hepatocitelor, celulelor musculare și, în cantitate mai mică, în alte celule (celulele glandulare și celulele pielii).

Homopolizaharidele de origine vegetală sunt reprezentate de **amidon** și **celuloză**.

Amidonul reprezintă forma de depozit a polizaharidelor în lumea vegetală, fiind stocat sub formă de granule la nivelul plantei. Este alcătuit din **amiloză** (20%) și **amilopectină** (80%). Amiloza este constituită din resturi de glucoză legate prin legături 1,4-glicozidice. Amilopectina este formată din resturi de glucoză legate prin legături 1,6-glicozidice. Cele două componente sunt structurate în molecula amidonului sub formă de lanțuri mai scurte sau mai lungi. Plantele bogate în amidon sunt cerealele, feculele (cartof, mandiocă, tapiocă) și leguminoasele (fasole, mazăre, linte, bob, năut, arahide). La nivelul tubului digestiv, amidonul poate fi digerat, rezultând glucoza, folosită de celulă ca substrat energetic sau, o parte poate rămâne nedigerată. Amidonul nedigerat are rol în întreținerea și conservarea florei bacteriene din colon.

Celuloza, alcătuită din resturi de β -glucoză unite prin legături β -1,4-glicozidice, este un polizaharid de structură, participând la formarea **fibrelor**

vegetale care intră în structura părților componente ale plantei (rădăcină, tulpină, ramuri, frunze, flori, fructe și semințe).

Celuloza este relativ insolubilă în apă, dar are o mare capacitate de a lega apa, proprietate care determină creșterea volumului materiilor fecale, facilitând tranzitul intestinal. Deși organismul omenesc nu este dotat cu un echipament enzimatic care să digere celuloza, aceasta este parțial scindată și digerată de flora microbiană intestinală. Prin digestia celulozei la nivelul colonului, rezultă acizi grași cu lanț scurt care joacă un rol important în protecția mucoasei colonului. Tărâța de grâu reprezintă o sursă bogată de celuloză, valoroasă în dieta omului.

Fibrele vegetale sunt compuși care intră, ca elemente de structură, în componența peretelui celulei vegetale și a masei citoplasmatică a acestora. Acestea diferă în funcție de proprietățile lor fizice și chimice caracteristice și de activitatea fiziologică a acestora.

În funcție de solubilitatea în apă, fibrele vegetale se clasifică în:

- **hidrosolubile**
- **insolubile**

Fibrele insolubile sunt reprezentate de celuloză.

Fibrele hidrosolubile sunt reprezentate de **hemiceluloză, mucilagii, gume, pectine, lignine și compuși din alge marine.**

Molecula de hemiceluloză este alcătuită din pentoză și hexoză, având o configurație spațială de lanț ramificat, de dimensiuni mai mici decât molecula de celuloză. Ca și celuloza, prin metabolizare, hemiceluloza generează acizi grași cu lanț scurt, protejând antitumoral mucoasa intestinului gros. Din punct de vedere alimentar, tărâța de ovăz reprezintă o sursă importantă de hemiceluloză.

Mucilagiile sunt repartizate la nivelul endospermului (compartimentul interior al seminței). Au structură asemănătoare hemicelulozei și capacitatea de a reține apa, prin aceasta asigurând gradul de umiditate necesar păstrării integrității morfofuncționale a seminței. Din această categorie de fibre vegetale, fac parte guma guar, inul și cuticula semințelor de psyllium (*Plantago ovata*). Guma guar și mucilagiile în general, sunt utilizate în industria alimentară, ca agenți de îngroșare și stabilizatori, având, în același timp, un rol important în formarea bolului fecal și reglarea tranzitului intestinal, exercitând un efect laxativ.

Gumele reprezintă un complex de compuși hidrosolubili, având proprietatea de gelificare (formarea de gel). Sunt produși de secreție ai plantelor, cu rol protector, care apar atunci când se produc leziuni la nivelul segmentelor plantei. Se pot colecta prin incizarea tulpinii diverselor plante. Ca și guma guar și alte mucilagii, sunt utilizate în industria alimentară și farmaceutică, ca agenți de îngroșare și stabilizare.

Pectinele sunt compuși organici repartizați la nivelul pereților celulelor vegetale, precum și la nivelul cojilor fructelor sau zarzavaturilor. Ca și celelalte mucilagii, pectinele au proprietatea de gelificare. De asemenea, joacă un rol

important în reglarea metabolismului colesterolului, combinându-se cu colesterolul în exces și acizii biliari, la nivelul colonului, favorizând eliminarea acestora.

Ligninele sunt produși ai plantelor cu proprietăți antibacteriene, antivirale, antifungice și antitumorale. Sunt prezente la nivelul părților lemnoase ale plantelor, în grâu, varză, măr. Ligninele sunt metabolizate de flora bacteriană intestinală în enterolactonă și enterodiol, substanțe cu proprietăți antitumorale.

Polizaharidele din algele marine – agar-agar, carageenan, acid alginic – sunt compuși organici produși de acestea. Sunt utilizate pe scară largă în industria farmaceutică și alimentară, ca agenți de îngroșare și drenori de metale grele.

Spre deosebire de ceilalți compuși din alge, carageenanul este un compus cu proprietăți teratogene (produce malformații congenitale) și oncogene.

Fibrele vegetale, în general, prin înglobarea colesterolului în masa fibroasă și prin regularizarea tranzitului intestinal, împiedică reabsorbția acestuia la nivel intestinal, facilitând astfel eliminarea excesului de colesterol. De asemenea, fibrele vegetale suspendă moleculele de glucoză în masa „buretoasă” de fibre cu apă, diminuând în modul acesta absorbția rapidă a glucozei în sânge și reglând prin aceasta valorile glicemiei plasmatice. O dietă bogată în fibre vegetale diminuează și aportul de calorii. Se recomandă ca aportul zilnic de fibre vegetale, care să asigure o regularizare a metabolismului colesterolului și un tranzit intestinal normal, să fie de 30 – 40 g/zi, respectând proporția de 1:3 a fibrelor vegetale solubile, față de cele insolubile.

Fibrele vegetale au o mare capacitate de absorbție a apei, prin aceasta măbind volumul bolului fecal și favorizând un tranzit intestinal eficient. Aceste veleități ale fibrelor vegetale fac din ele sentinele valoroase și eficiente ale tractului digestiv și indirect, ale întregului organism.

În concluzie, avantajele unei diete bogate în fibre vegetale se reflectă în efectele benefice pe care aceasta le are atât în profilaxie, cât și în recuperarea din boală.

- Este bogată în antioxidanți naturali (betacaroten, vitamină C, vitamină E, seleniu etc.), neutralizând radicalii liberi și prin aceasta, protejând celula de procesele degenerative antrenate generate de aceștia.
- Este săracă în calorii, asigurând un metabolism eficient în păstrarea echilibrului ponderal sau în combaterea obezității.
- Diminuă rata de absorbție a glucozei la nivel intestinal (suspendă moleculele de glucoză în masa spongioasă de fibre formată prin absorbția apei de către acestea), prin aceasta evitând creșterea rapidă a concentrației plasmatice a glucozei (glicemia). Acest efect este valoros atât în profilaxia, cât și în terapia diabetului zaharat.
- Crește masa bolului fecal și stimulează peristaltismul intestinal, favorizând un tranzit intestinal eficient și regulat.
- Influențează pozitiv echilibrul biocenozei florei microbiene intestinale.

- Crește producția de acizi grași cu lanț scurt, care protejează mucoasa intestinului gros de degenerare malignă, având prin aceasta rol antitumoral.
- Are proprietăți hipolipemiente, scăzând atât valorile colesterolului plasmatic total, cât și valorile lipo-proteinelor cu densitate joasă (LDL), favorizând eliminarea lor prin bilă.

Pe de altă parte, o dietă bogată în produse de origine animală și produse vegetale rafinate și săracă în fibre vegetale generează disfuncții la nivelul metabolismului celular și al diverselor segmente ale tubului digestiv, stând la baza așa-numitelor boli ale civilizației:

- boli cardiovasculare (cardiopatie ischemică, hipertensiune arterială, varice etc.);
- cancer;
- diabet zaharat;
- obezitate;
- boli digestive (litiază biliară etc.);
- apendicită;
- colagenoze etc.

Heteropolizaharidele (heteroglicanii) sunt carbohidrați a căror moleculă este alcătuită din mai mulți monomeri sau mai multe unități de monozaharide diferite. Acestea, prin hidroliză, formează amestecuri de oze și/sau derivați ai lor, care se pot asocia cu proteine sau cu lipide. Din această clasă fac parte:

- glucozaminoglicanii, numiți și mucopolizaharide, întâlniți în special în structura țesutului conjunctiv; în compoziția lor intră: acizi uronici (acid glucuronic, acid iduronic), hexozamine N-acetilate (glucozamine, galactozamine); legați de proteine formează proteoglicanii (sau glicoproteinele), numiți și mucoproteine (la nivelul substanței fundamentale a țesutului conjunctiv sau la nivelul mucoaselor); legați de lipide formează lipopolizaharidele (sau glicolipidele), cum sunt, de exemplu, cele de pe suprafața externă a peretelui celular al bacteriilor Gram-negative (endotoxine). Glucozaminoglicanii sunt substanțe plastice, cu rol structural, fiind componenți importanți ai matricei extracelulare a organismului și sunt prezenți într-o concentrație foarte mare în cartilaj și în lichidul sinovial; se găsesc, de asemenea, în corne;
- acidul hialuronic – se găsește în substanța fundamentală a țesutului conjunctiv și cartilagos, în corpul vitros, în lichidul sinovial și în cordonul ombilical;
- condroitin-sulfatii sunt constituenți de baza ai țesutului cartilagos; din compoziția lor chimică face parte acidul glucuronic. După poziția

de legare a grupării sulfat se disting: condroitin-sulfatul tipul A, care are gruparea sulfat la carbon 4 și condroitin-sulfatul tipul C, care are gruparea sulfat la carbon 6;

- dermatan-sulfații (condroitin-sulfatul tipul B, care, în loc de acid glucuronic, conține acid iduronic), a căror concentrație în țesuturi crește cu vârsta; dermatan-sulfații sunt repartizați în piele, tendoane și cartilaje;
- keratin-sulfații prezenți în țesutul cartilagos și în cornee;
- heparina, prezentă la nivelul mastocitelor.

Digestia și absorbția carbohidraților

Tubul digestiv este dotat cu un echipament de protecție al mucoasei digestive și cu un echipament enzimatic foarte complex, destinat digestiei celor trei categorii de principii nutritive: carbohidrați, proteine și lipide. La nivelul mucoasei tubului digestiv, echipamentul de protecție este reprezentat de glandele mucogene secretoare de mucus, iar echipamentul enzimatic este reprezentat de glandele cu secreție externă sau aparatul glandular, care secretă enzime cu o înaltă specificitate. Chimia digestiei este una simplă, deoarece procesul de bază implicat în digestia celor trei principii nutritive este același și anume, procesul de hidroliză catalizat enzimatic. Hidroliza constă în disocierea apei în ionul hidroxil (OH^-) și ionul hidrogen (H^+), care prin legarea în poziții diferite la nivelul lanțului principiului nutritiv, îl scindează sau îl rupe, până la stadiul de monomeri. Singura diferență constă în enzimele specifice, care intervin și catalizează acest proces de hidroliză a fiecărui principiu nutritiv.

Reacțiile implicate în digestia carbohidraților constau în hidrolizarea polizaharidelor și a dizaharidelor, până la stadiul de căărămizi sau monozaharide.

Pentru digestia carbohidraților, organismul dispune de un complex enzimatic foarte eficient:

- polizaharidazele $\Rightarrow$ amilaza salivară și α - și β -amilaza pancreatică;
- glicozidazele din suc intestinal $\Rightarrow$ sucraza (invertaza), maltaza și lactaza.

În nutriția omului, carbohidratul cel mai important este amidonul. Digestia acestuia începe în cavitatea bucală sub acțiunea amilazei (ptialina) salivare secretată de glanda parotidă. Aceasta scindează amidonul (rupe, prin hidroliză, legăturile 1,4-glicozidice din lanțul amidonului) până la stadiul de maltoză (o dizaharidă) și dextrine (polizaharide). Amilaza salivară acționează optim, doar în condițiile în care saliva este bine amestecată cu alimentele. De aceea, ***considerați servirea mesei ca un act sacru***, acordându-i timp, atenție și importanță cuvenită. Ar fi o dovadă elocventă că prețuim ***celebrele papile gustative ale celor patru gusturi majore – dulce, amar, sărat și acru*** – create de Dumnezeu și plasate în

structura limbii, nu doar pentru a savura alimentul, ci și pentru a prelungi această plăcere gustativă printr-o masticăție (mestecare) eficientă, fără de care nu este posibilă sănătatea. Cum ar fi fost momentul mesei, devenit la om o dimensiune socială, fără existența papilelor gustative? Nu doar alimentul ar fi fost fără gust, ci și viața! Dovedim că am înțeles și că suntem dispuși să ascultăm de acest precept divin, *dacă ne luăm timp să mestecăm în tihnă alimentele binecuvântate de Creator.*

În condiții fiziologice, amilaza salivară își continuă acțiunea de digerare a amidonului și la nivelul stomacului, dacă pH-ul gastric este menținut la valoarea de 4. În stomac, acțiunea cea mai eficientă a amilazei salivare se exercită asupra părții interne a chimului gastric, până nu este pătruns de suc gastric. La un pH gastric mai mic de 4, amilaza salivară este inactivată. pH-ul gastric scade, mai ales, după consumul de proteină animală care crește gradul de aciditate în corp, în general, și la nivelul secreției gastrice, în special. Chiar și consumul excesiv de fructe oleaginoase duce la scăderea pH-ului gastric. În schimb, carbohidrații se pot consuma în asociere cu cereale integrale, proteina provenită din această sursă neavând efectul de scădere a pH-ului gastric și fiind, deci, favorabilă digestiei carbohidraților.

Din stomac, chimul gastric (alimentele digerate parțial, împreună cu sucurile digestive de la acest nivel) ajunge în duoden, unde, în mediul alcalin de la acest nivel, digestia carbohidraților continuă sub acțiunea amilazei pancreatice. Aceasta scindează (hidrolizează) amidonul rămas și dextrinele rezultate, până la stadiul de maltoză. La nivelul duodenului inferior și la nivelul jejunului și ileonului (intestinul subțire), 1,6-glicozidazele atacă și rup legăturile 1,6-glicozidice din amilopectină, iar glicozidazele specifice din suc intestinal – sucrasa (invertaza), maltaza și lactaza – fragmentează dizaharidele (sucroza, maltoza și lactoza), rezultând monozaharidele (glucoză, fructoză și galactoză), care reprezintă moleculele sau cărămizile carbohidraților. La nivelul enterocitului (celula mucoasei intestinale), o parte din fructoză este convertită în glucoză, iar restul, împreună cu glucoza și galactoză sunt absorbite și trec în sânge, iar prin vena portă ajung la ficat, bucătăria casei. La acest nivel, fructoză rămasă și galactoză sunt convertite în glucoză. O parte din glucoză trece din nou în sânge, prin intermediul căruia ajunge la stația finală – celula – care o utilizează ca substrat energetic. O altă parte este convertită în glicogen, sub această formă fiind depozitată în ficat și mușchi sau în grăsimi și depozitată, sub această formă, în țesutul adipos. Digestia amidonului se realizează mult mai ușor, dacă alimentele care-l conțin (cereale, cartofi, leguminoase) sunt bine fierte. Amidonul nedigerat, precum și fibrele vegetale insolubile și resturile nedigerate din cele solubile, ajung în intestinul gros. La acest nivel:

- întrețin flora microbiană, specifică acestui segment al tubului digestiv, prevenind cancerul de colon;
- participă la formarea bolului fecal;

- stimulează mișcările peristaltice ale intestinului, reglând astfel tranzitul intestinal, condiție esențială în conservarea integrității morfo-funcționale a mașinăriei vii.

Lumenul tubului digestiv, delimitat de pereții acestuia, cu mucoasa digestivă care îl tapetează, reprezintă interfața dintre organism și lumea exterioară.

Epiteliul mucoasei intestinului subțire, prin suprafața mare (dată de vilozitățile intestinale) și prin lungimea mare a intestinului, este în mod particular și specific echipat pentru a îndeplini funcția de absorbție a nutrienților.

Procese și reacțiile enzimatice complexe, la care sunt supuse alimentele la nivelul tubului digestiv, au ca finalitate scindarea principiilor nutritive, până la stadiul de cărămizi – monozaharide, aminoacizi, trigliceride, acizi grași și colesterol. Sub această formă sunt absorbite, în cea mai mare parte, la nivelul epitelului mucoasei duodenului, jejunului și ileonului. Într-o mică proporție, absorbția se realizează și la nivelul colonului și de asemenea, la nivelul cavității bucale și al mucoasei gastrice. Absorbția nutrienților se realizează în virtutea fenomenelor fizico-chimice de filtrare, difuzie și osmoză, prin fenomenele de pinocitoză, transportul cu ajutorul cărașurilor, precum și prin mecanisme active consumatoare de energie. Simplul fapt că absorbția unor substanțe se desfășoară împotriva gradientului de concentrație este o dovadă evidentă că, la nivel celular, se desfășoară anumite procese care sfidează legile fizice ce guvernează difuzia și osmoza.

Carbohidrații sunt absorbiți, aproape în exclusivitate, sub formă de monozaharide:

- hexoze (glucoză, fructoză, galactoză);
- pentoze (riboză, arabinoză).

De asemenea, sunt absorbite cantități neglijabile de dizaharide (zaharoză și lactoză).

Dintre cele trei monozaharide menționate, galactoza este mult mai repede absorbită decât glucoza, iar glucoza, mult mai repede decât fructoza.

Absorbția monozaharidelor de la nivel intestinal se realizează prin intermediul sistemului transportor.

Deoarece transportul monozaharidelor de la nivelul enterocitului în sânge este blocat atunci când este blocat transportul sodiului, rezultă că transportul monozaharidelor funcționează sincron cu sistemul de transport al sodiului, fiind promovat de acesta. Cărașul care oficiază rolul de transportor al sodiului, are situsuri receptoare, atât pentru molecula de glucoză, de exemplu, cât și pentru ionul de sodiu. În condițiile în care situsul receptor pentru glucoză este ocupat de aceasta, dar cel pentru sodiu nu este ocupat de sodiu, cărașul nu poate efectua transportul, neavând energia necesară. Această energie necesară transportului transmembranar al ionului de sodiu, din exterior spre interiorul celulei, derivă din diferența de concentrație a sodiului între cele două compartimente (interiorul și exteriorul celulei). Traversând membrana celulară, sodiul atrage după sine și glucoza.

Rolul carbohidraților în organism

➤ Substrat energetic

- ✓ asigură 50 – 80% din energia produsă în organism;
- ✓ din rația calorică ideală, hidrații de carbon ar trebui să reprezinte 80%;

➤ Suport structural

- ✓ sunt componente care intră în structura membranelor biologice;
- ✓ participă la formarea substanței fundamentale a țesutului conjunctiv și cartilagos (condroitin-sulfatii, acidul hialuronic, dermatan-sulfatii keratin-sulfatii);
- ✓ intră în componența heparinei (rol anticoagulant);
- ✓ intră în componența glicoproteinelor sanguine (manoză).

➤ Hidro-osmotic și ionoreglator ⇔ datorită sarcinilor negative și a hidrofilității mari, heteropolizaharidele acide rețin apa și cationii.

Reglarea metabolismului glucidic

Valorile normale ale glucozei plasmatice (glicemia), măsurate matinal, a'jeun (pe nemâncate) sunt 70 – 110 mg % (3,9 – 6,1 mmol/l), iar măsurate aleator, 70 – 125 mg % (3,9 – 6,9 mmol/l).

Organismul dispune de mecanisme de control, prin intermediul cărora, glucoza plasmatică este astfel reglată încât să asigure totdeauna necesarul energetic al celulei, în general și al celulei creierului, în mod special.

În principal, în aceste mecanisme de reglare sunt implicați doi hormoni antagoniști, secretați de pancreasul endocrin și anume, **insulina** și **glucagonul**.

Insulina este o proteină mică, alcătuită din două lanțuri, un lanț A (cu 21 resturi de aminoacizi) și un lanț B (cu 30 resturi de aminoacizi), legate prin două punți disulfurice. Acest hormon este secretat de celulele β (cca. 2,5 – 3 milioane) din insulele Langerhans din pancreas, intervenind în metabolismul celor trei principii nutritive: carbohidrați, proteine și lipide.

Insulina și metabolismul carbohidraților

În metabolismul carbohidraților insulina este implicată prin:

- creșterea ratei metabolismului glucozei;
- creșterea transportului transmembranal (difuzie facilitată) al glucozei în ambele sensuri, chiar împotriva gradientului de

- concentrație (în absența totală a insulinei, transportul transmembranar al glucozei se reduce la $\frac{1}{4}$);
- scăderea concentrației plasmatică a glucozei;
 - mărirea depozitelor de glicogen la nivelul țesuturilor, reacție generată de:
 - ✓ cantitatea mare de glucoză care intră în celulă;
 - ✓ inhibarea unor enzime glicolitice;
 - ✓ activarea glicogensintetazei (enzima care catalizează sinteza de glicogen).

Țesuturile ținută asupra cărora insulina își exercită acțiunea de accelerare a transportului transmembranar de glucoză sunt:

- mușchii scheletici (care, împreună cu țesutul adipos, reprezintă, în medie, 65% din greutatea corpului);
- țesutul adipos; la acest nivel, excesul de glucoză care a pătruns în celulă, este convertit, în mare măsură, în grăsime; de asemenea, la nivelul celulelor hepatice, după ce conversia excesului de glucoză în glicogen a atins limita superioară a concentrației de glicogen, restantul de glucoză este convertit în grăsimi;
- miocard;
- organe care, în structura lor, au țesut muscular neted.

Țesuturile asupra cărora insulina nu-și exercită acțiunea de creștere a transportului transmembranar de glucoză sunt:

- celulele creierului;
- globulele roșii;
- celulele mucoasei intestinale;
- celulele epiteliului tubilor renali.

Însumate, aceste patru țesuturi reprezintă mai puțin de 5% din masa corporală.

Un rol important în reglarea metabolismului glucidic îl are ficatul în corelație strânsă cu insulina. În acest sens, ficatul participă în reglarea metabolismului glucidic și în păstrarea glicemiei în limite fiziologice, acționând ca un veritabil sistem tampon față de creșterea sau scăderea concentrației glucozei plasmatică. Acest rol de sistem tampon al ficatului se manifestă astfel:

- atunci când există exces de insulină sau de glucoză plasmatică sau ambele, ficatul preia cantități mari de glucoză plasmatică, pe care o convertește în glicogen sau grăsimi; la nivelul hepatocitului, insulina nu crește transportul transmembranar de glucoză (așa cum se întâmplă la nivelul altor celule), deoarece membrana hepatocitului (celula hepatică) este foarte permeabilă

pentru glucoză, permițând difuzia glucozei în ambele sensuri; la nivelul hepatocitului, insulina induce creșterea glucokinazei, enzimă prezentă doar la acest nivel; această enzimă determină fosforilarea glucozei, formă în care glucoza este sechestrată, nemaiputând părăsi celula; excesul de glucoză poate fi utilizat de hepatocit pentru producție energetică (diminuând utilizarea grăsimilor sau proteinelor, ca substrat energetic) sau este convertit în glicogen sau grăsimi;

- în absența insulinei sau când concentrația plasmatică a glucozei este foarte scăzută, ficatul poate acționa prin două mecanisme care restabilesc concentrația fiziologică a glucozei plasmatică:
 - ✓ convertirea glicogenului în glucoză (prin activarea fosforilazei care catalizează această conversie sau prin inhibarea glicogen-sintetazei);
 - ✓ gluconeogeneza (absența insulinei stimulează procesul de conversie a aminoacizilor din proteinele de depozit ale organismului sau a glicerolului, din depozitele de grăsime, în glucoză, ca substrat energetic), care funcționează în condiții de post sau în diabetul zaharat.

Insulina și metabolismul proteic

Insulina exercită un efect de creștere a cantității de proteină în organism, prin trei mecanisme, similare hormonului de creștere:

- crește transportul activ al aminoacizilor în celulă, transport transmembranar care, spre deosebire de glucoză, se poate realiza chiar împotriva gradientului de concentrație;
- accelerează, în ribozomi, procesul de translație la nivelul ARN-ului mesager, prin aceasta crescând cantitatea de proteină sintetizată;
- crește procesul de transcripție a ADN-ului nuclear, pentru a produce cantități mai mari de ARN, ceea ce va determina o creștere a sintezei proteice;

Carența de insulină afectează profund metabolismul proteic, în sensul utilizării proteinelor, ca substrat energetic, în locul glucozei, ceea ce determină o slăbire generală a organismului, alături de tulburări în sectorul hormonal și în cel al sistemului imunitar.

Insulina și metabolismul lipidic

Așa cum s-a amintit deja, insulina crește rata transportului glucozei în celula grăsoasă și hepatocit, ceea ce determină în final o creștere a depozitelor adipoase. Mecanismul prin care glucoza determină o creștere a depozitelor adipoase constă în faptul că glucoza este degradată, prin procesul de glicoliză, rezultând cantități mari de α -glicerofosfat. Acesta are o mare afinitate pentru acizii

grași, cu care se combină, formând trigliceridele. În absența insulinei, grăsimile nu mai sunt stocate în celulele adipoase, ci trigliceridele din țesutul adipos sunt scindate de lipază, formând, ca produși finali, molecule de acizi grași și glicerol. Acizii grași sunt preluați de celulă și folosiți ca suport energetic de către toate celulele corpului, cu excepția celulelor creierului, așa cum s-a amintit deja. Carența insulinică, pe lângă creșterea acizilor grași la nivelul plasmiei, determină și creșterea altor componente lipidice ale plasmiei. Acest fenomen este consecința transportului excesului de acizi grași în ficat, din care acesta va sintetiza trigliceride, colesterol și fosfolipide, care apoi sunt eliberate în circulație. Această creștere a concentrației fracțiunilor lipidice plasmatice determină formarea rapidă a plăcilor ateromatoase și evoluția severă a procesului de ateroscleroză, cu toate complicațiile lui, fenomen foarte evident la bolnavul diabetic.

Patologia insulinei

Patologia insulinei este marcată de două aspecte majore: **deficitul** de insulină, care determină diabetul zaharat (vezi boala „Diabetul zaharat”) și **excesul** de insulină, care generează sindromul hipoglicemic.

Hipoglicemia reprezintă un nivel scăzut al glucozei plasmatice, la valori care alterează fiziologia normală a celulei. Din punct de vedere etiopatogenic, poate fi:

- medicamentoasă (insulină, alcool, sulfoniluree, propranolol, salicilați, chinină etc.);
- nemedicamentoasă.

✓ hipoglicemia a'jeun, care poate să apară:

- la sugar sau copil ⇒ în condiții de: hiperplazie a celulelor pancreatice, hipoglicemie cetozică, defecte enzimatice hepatice ereditare, care afectează glucozo-6-fosfataza, fosforilaza, piruvat carboxilaza, glicogen sintetaza etc.;
- la adult ⇒ în condiții de adenom sau carcinom al celulelor insulare sau alte tumori pancreatice, hipoglicemie autoimună la nediabetici, hipoglicemie prin anticorpi față de receptorul insulenic, boli hepato-renale grave, hipopituitarism cu carență de hormon de creștere și de cortizol etc.

✓ hipoglicemia reactivă care poate să apară:

- la sugar ⇒ în condiții de intoleranță ereditară la fructoză, galactozemie, sensibilitate la leucină etc.;
- la adult ⇒ hipoglicemie alimentară (formă de hipoglicemie reactivă), de exemplu, după consumul de dulciuri rafinate,

soft-drinks-uri etc., care sunt bogate în sucroză; aceasta este convertită, la nivelul intestinului, în glucoză și fructoză, care sunt absorbite în sânge, crescând nivelul glicemiei; glicemia crescută induce rapid un exces de secreție de insulină, care va determina convertirea glucozei în forme de depozit (glicogen și grăsime), consecința fiind instalarea hipoglicemiei. În acest context, celula nervoasă, privată de substratul ei energetic, determină o serie de reacții menite să restabilească nivelul glicemiei. Între acestea, menționăm reacția din partea sistemului nervos vegetativ simpatic, cu toate consecințele ei, deja menționate. Același efect hipoglicemiant îl au și cofeina din cafea și teobromina din cacao;

hipoglicemia reactivă poate să apară, de asemenea, la pacienții la care s-au practicat anterior intervenții chirurgicale pe tubul digestiv (piloroplastie, gastrectomie, gastrojejunostomie, vagotomie etc.), ceea ce facilitează pătrunderea și absorbția rapidă a glucozei de la nivel intestinal, cu generarea reacției de hipersecreție insulinică, la masă. În acest caz, hipoglicemia se instalează la câteva ore după masă.

Tabloul clinic se caracterizează prin simptome neurovegetative de tip adrenergic (tremurături, foame, irascibilitate, senzație de slăbiciune, transpirații, palpitații, tahicardie) și manifestări ale sistemului nervos central (anxietate, confuzie, tulburări de vedere, tulburări de comportament, convulsii, stupoare, comă etc.).

Glucagonul și metabolismul carbohidraților

Glucagonul este hormonul antagonic al insulinei (determină creșterea concentrației glucozei plasmatică), secretat de celulele α , din insulele Langerhans, din pancreas. Glucagonul este o proteină mică, alcătuită din 29 de aminoacizi. Este numit și factor hiperglicemic, deoarece are un efect hiperglicemiant foarte rapid. De exemplu, injectarea unei persoane cu glucagon, în doză de un microgram pe kilocorp, determină creșterea glicemiei cu 20%, în aproximativ 20 de minute. Acest efect rapid al glucagonului asupra metabolismului glucidic este determinat de:

- procesul de glicogenoliză;
- creșterea procesului de gluconeogeneză hepatică.

În reglarea nivelului glicemiei, intervin, de asemenea, centrii nervoși din sistemul nervos central. Atunci când există un deficit de glucoză plasmatică, aceștia reacționează prin mobilizarea rapidă a activității sistemului nervos simpatic, determinând creșterea secreției de adrenalina, noradrenalină și cortizol.

Adrenalina acționează similar glucagonului:

- crește glicogenoliza la nivel hepatic (efect mai slab decât cel al glucagonului);
- crește glicogenoliza la nivel muscular (efect mai puternic decât cel al glucagonului).
- mobilizează acizii grași din depozitele adipoase, care vor fi utilizați ca suport energetic (efect mai puternic decât cel al glucagonului).

Alături de aceste reacții prompte ale organismului, acesta dispune de mecanisme neuroendocrine suplimentare de reglare a metabolismului carbohidraților, manifestate prin creșterea secreției hormonului de creștere la nivelul hipofizei, hormon care acționează similar glucagonului.

Mecanismul de reglare și control al metabolismului carbohidraților realizat de tandemul hormonal insulină – glucagon diferă de celelalte mecanisme menționate, prin două aspecte:

- Tandemul insulină – glucagon este mult mai puternic;
- Acest tandem este activat în câteva minute, în timp ce, activarea celorlalte mecanisme necesită câteva ore.

Carbohidrații și creierul

Creierul depinde energetic, aproape în exclusivitate, de glucoza plasmatică. Din rația calorică zilnică, în medie de 1500 – 2000 kcalorii, creierul utilizează 700 – 800 de kcalorii, exclusiv pentru propriul metabolism. În timp ce glucoza traversează cu ușurință bariera hematoencefalică, pentru a participa la metabolismul celulei nervoase, complexul acizi grași liberi – albumine plasmatică nu poate traversa această barieră, deci acizii grași liberi nu pot fi utilizați ca substrat pentru nevoile energetice ale creierului.

În efortul de a asigura necesarul de glucoză la nivel cerebral, organismul intensifică glicogenoliza hepatică, diminuând, în același timp, utilizarea glucozei de către alte țesuturi, în afara sistemului nervos. De asemenea, în condițiile scăderii glicemiei plasmatică, organismul intervine prin intensificarea rapidă a activității sistemului nervos adrenergic, cu toate consecințele amintite. Un alt mecanism compensator care intervine este cel neuroendocrin, determinând creșterea secreției hormonului de creștere și a cortizolului. În situații extreme, în condițiile scăderii importante a glucozei la nivelul sistemului nervos central, pentru a reduce nevoile energetice ale creierului, este redusă activitatea centrilor nervoși superiori.

PROTEINELE

Compoziția chimică

Termenul de proteină, etimologic, derivă de la cuvântul grecesc *proteios* sau *protos* care înseamnă „cel dintâi” sau „primul”, recunoscându-i-se valoarea primară, determinantă în existența materiei vii. Într-adevăr, proteinele formează o categorie de substanțe organice fundamentale vieții. Din punct de vedere al compoziției chimice, proteinele sunt foarte asemănătoare glucidelor și lipidelor, conținând atomi de *carbon*, *oxigen* și *hidrogen*, alături de care se întâlnesc atomii de *azot*, *sulf* și ocazional, de *fosfor*, *cobalt* și *fier*.

Substanțe cu rol plastic, condiționând structura materiei vii, proteinele sunt complexe organice alcătuite din unități de bază sau cărămizi, numite aminoacizi.

Aminoacizii sunt combinații organice care conțin în moleculă una sau mai multe grupe amino ($-NH_2$) și una sau mai multe grupe carboxil ($-COOH$). În funcție de structura lor, aminoacizii se împart în două mari categorii:

1. **alifatici** $\Rightarrow$ grupele funcționale sunt legate de o catenă alifatică, chiar dacă în moleculă există un nucleu aromatic;
2. **aromatici** $\Rightarrow$ grupele funcționale sunt legate de un ciclu aromatic.

După poziționarea relativă, în moleculă, a grupelor funcționale, se deosebesc **α -aminoacizi**, **β -aminoacizi** (β -alanina), **γ -aminoacizi** etc.

Dintre aminoacizii alifatici, cei mai importanți sunt α -aminoacizii, adică aminoacizii în molecula cărora grupele funcționale sunt legate de același atom de carbon. În această categorie se deosebesc mai multe tipuri de α -aminoacizi alifatici:

- mono-carboxilici (alanină, fenilalanină, izoleucină etc.);
- di-carboxilici (acidul asparagic, acidul glutamic);
- hidroxi-aminoacizi (serină, tirozină etc.);
- tio-aminoacizi (cisteină, cistină etc.);
- di-aminoacizi (lizină, ornitină);
- aminoacizi heterociclici (hidroxiprolină, histidină, triptofan etc.).

Aminoacizii dintr-o proteină variază ca număr, de la 20 până la câteva sute de mii. În compoziția chimică a proteinelor, s-au identificat 21 de aminoacizi: **arginină, fenilalanină, izoleucină, leucină, lizină, metionină, treonină, triptofan și valină, acid aspartic, acid glutamic, alanină, cisteină, cistină, glicină, hidroxilizină, hidroxiprolină, histidină, prolină, serină, tirozină**. Dintre aceștia, primii 9 (la sugar și histidina) sunt numiți **aminoacizi esențiali**, iar ultimii 12 sunt numiți **aminoacizi neesențiali**. Termenii de esențiali și neesențiali nu înseamnă că

unii aminoacizi sunt mai importanți decât alții. Particularitatea de esențial și neesențial se referă la faptul că cei esențiali sau indispensabili, nu pot fi sintetizați, organismul depinzând de un aport exogen al acestora, printr-o dietă echilibrată, iar cei neesențiali pot fi sintetizați de organism din proteinele exogene.

Proteine complete și proteine incomplete

Din punct de vedere al conținutului în aminoacizi esențiali, proteinele se clasifică în ***proteine complete*** și ***proteine incomplete***.

Proteinele complete sunt considerate de calitate superioară, deoarece conțin toți aminoacizii esențiali într-o proporție adecvată, care să permită un proces normal de creștere sau reparație.

Proteinele incomplete sunt considerate de calitate inferioară, întrucât, din compoziția lor chimică, lipsesc unul sau mai mulți, aminoacizi esențiali. O dietă în care predomină alimente ce conțin proteine incomplete generează în timp malnutriția, cu impact negativ asupra economiei și sănătății organismului. De asemenea, alimentele care conțin toți aminoacizii esențiali sunt considerate ca având o ***valoare biologică mare*** și invers, cele care nu conțin toți aminoacizii esențiali sunt considerate ca având o ***valoare biologică mică***. Din acest punct de vedere, alimentele de origine animală (carne, lapte, ouă și derivatele lor) sunt alimente cu valoare biologică mare. Unele alimentele de origine vegetală, prin faptul că nu conțin toți aminoacizii esențiali, sunt considerate ca având valoare biologică mică. Cu toate acestea, o asociere adecvată a diverselor alimente de origine vegetală conferă dietei vegetariene o înaltă valoare biologică. Aceasta este și opinia Asociației Americane și Canadiene de Dietă.

„Este poziția Asociației Americane de Dietă și a dieteticienilor canadieni că dietele vegetariene planificate în mod corespunzător sunt sănătoase, adecvate din punct de vedere nutritiv și asigură beneficii pentru sănătate, în prevenirea și tratamentul anumitor boli.” (*J. Am Diet Association. 2003; 103:748-765*)

Omul și animalele își sintetizează proteinele proprii din aminoacizii de producție endogenă sau din cei rezultați în urma digestiei proteinelor vegetale sau animale provenite din alimentele consumate.

În ceea ce privește sinteza endogenă de aminoacizi, organismul omenesc posedă un mecanism foarte ingenios de sinteză proteică. Astfel, la nivelul mușchiului, echipamentul enzimatic de la acest nivel permite transferul radicalului amino, de la un aminoacid, care funcționează ca un donor, la un alt compus organic acid, numit acceptor, prin așa numitul proces de transaminare. Rezultatul acestei reacții enzimatice de transaminare este un nou aminoacid. Procesul invers transaminării se numește dezaminare. Prin această reacție, catalizată enzimatic, se îndepărtează radicalul amino din molecula aminoacidului. Restul moleculei, rezultat atât prin procesul de transaminare, cât și din procesul de dezaminare, este convertit în carbohidrați sau grăsimi sau utilizat ca substrat în metabolismul energetic al organismului. Un exemplu clasic al unui asemenea proces de transaminare la nivel muscular este reacția dintre glutamat și piruvat. Prin această

reacție, catalizată enzimatic, gruparea amino de la glutamat este transferată la piruvat, rezultând alfa-cetoglutaratul și un nou aminoacid, alanina. Cetoglutaratul, rezultat din dezaminarea glutamatului, prin oxidare, urmează o cale metabolică (aceasta se întâmplă oricărui derivat cetoacid, rezultat din dezaminarea aminoacizilor), a cărei finalitate este eliberarea de energie. Această cale oxidativă presupune două etape. Într-o primă etapă, cetoacidul este convertit într-un compus chimic intermediar, care intră în ciclul metabolic tricarboxilic. În a doua etapă, odată intrat în ciclul tricarboxilic, acest produs intermediar suferă procesul de degradare oxidativă, catalizată enzimatic, într-un mod similar cu degradarea oxidativă a acetil Co-A, rezultat din metabolismul carbohidraților și al grăsimilor. În concluzie, reacția de transaminare permite formarea aminoacizilor din compuși organici care nu conțin azot.

În același mod, alanina formată prin transaminarea glutamatului, prin procesul de dezaminare, este convertită în acid piruvic. Acesta, la rândul lui, poate fi convertit în glucoză sau glicogen. De asemenea, poate fi convertit în acetil Co-A, care poate urma două căi. O primă cale o reprezintă procesul de polimerizare, prin care este convertit în acizi grași. O a doua cale o reprezintă condensarea a două molecule de acetil Co-A, pentru a forma o cetonă – acidul acetoacetic.

Procesul de convertire a aminoacizilor în glucoză sau glicogen, este numit **gluconeogeneză**, iar convertirea aminoacizilor în cetoacizi sau acizi grași, este numită **cetogeneză**. Gruparea sau radicalul amino, scindată din aminoacid, este preluată de ficat, convertită în uree (H_2NCONH_2), iar apoi, preluată de rinichi și eliminată. Pentru a putea fi eliminată prin rinichi, este necesar ca ureea să fie dizolvată în apă. Astfel, în urma unui consum mare de proteine, prin degradarea acestora rezultând o mare cantitate de uree, în procesul de eliminare a ureei, organismul pierde un volum mare de apă.

Digestia și absorbția proteinelor

Echipamentul enzimatic destinat digestiei proteinelor este alcătuit din enzime cu o înaltă specificitate. Digestia proteinelor începe la nivelul stomacului, sub acțiunea pepsinei, forma activă a pepsinogenului, care este activat în mediul acid din stomac. Proteinele din chimul gastric, scindate parțial de pepsină, odată ajunse în duoden, sunt supuse acțiunii enzimelor secretate de pancreasul exocrin, iar la nivelul jejun-ileonului, de cele secretate de aparatul glandular de la acest nivel. De asemenea, sucul pancreatic, având reacție alcalină datorită mării cantități de ioni de bicarbonat de calciu pe care îi conține, protejează mucoasa duodenală de agresiunea acidă a chimului gastric, pe care îl tamponează și neutralizează. Pancreasul exocrin, sub influența nervului vag, a secretinei și pancreoziminei, secretate de celulele glandulare din intestin, secretă sucul pancreatic încărcat cu enzime proteolitice în formă inactivă – tripsinogen, chimotripsinogen și procarboxipeptidază – care este descărcat în duoden. La acest nivel, sub acțiunea

enterochinazei, enzimă secretată de celulele glandulare din mucoasa intestinală, tripsinogenul și chimotripsinogenul sunt activate în tripsină și chimotripsină, care scindează lanțurile de proteină până la stadiul de proteoze, peptone, polipeptide și dipeptide. La rândul lor, acestea, sub acțiunea peptidazelor din suc intestinal (aminopeptidază, dipeptidază, prolinază, prolidază), sunt scindate până la stadiul de aminoacizi. Aceștia, alături de aminoacizii rezultați din scindarea ribonucleotidelor și a dezoxiribonucleotidelor din acizii nucleici sub acțiunea ribonucleazei și a dezoxiribonucleazei din suc pancreatic, pe cale sanguină, prin vena portă, ajung la nivelul ficatului și la nivelul tuturor celulelor organismului.

Transportul aminoacizilor de la nivelul enterocitului (bariera intestinală) în sânge și din sânge în celulă

Aminoacizii reprezintă cărămizile sau produșii finali de digestie a proteinelor. Doar amino-acizii sunt cei care pot traversa bariera intestinală, la nivelul marginii în perie a enterocitului, pentru a ajunge, în cea mai mare parte, în sânge (o mică parte luând drumul limfatic) și de aici, prin venă portă în ficat. La nivelul marginii în perie, transportul aminoacizilor se realizează, ca și în cazul glucozei, de cărașul care are două situsuri receptoare, unul pentru aminoacizi și unul pentru sodiu. Când ambele situsuri sunt ocupate, cărașul se deplasează spre interiorul celulei, în virtutea gradientului de concentrație a sodiului, la nivelul marginii în perie. Uneori, unele polipeptide sau molecule proteice, pot depăși, de asemenea, bariera intestinală, în acest caz, existând riscul declanșării de alergii alimentare. După servirea mesei, concentrația aminoacizilor în sânge crește ușor cu câteva mg %, dar numai pentru scurt timp, deoarece excesul este preluat de celulele de la nivelul întregului organism. În acest sens, aproape niciodată aminoacizii nu realizează concentrații mari în sânge sau forme de depozit.

Deoarece, din punct de vedere structural aminoacizii sunt molecule prea mari pentru a putea traversa porii membranei celulare, trecerea lor din sânge în celulă se realizează, la nivelul membranei celulare, prin mecanism activ, cu ajutorul așa numiților cărași transmembranari, substanțe specializate în acest sens, care funcționează eficient doar în prezența anumitor co-factori enzimatici sau vitamine. Astfel, de exemplu, pentru transportul unor aminoacizi, este necesară prezența vitaminei B₆, care, atunci când este în concentrație mică sau lipsește, generează deficiențe proteice în organism.

Odată ajunși în celulă, aminoacizii, în prezența echipamentului enzimatic celular, sunt reconstituiți sub formă de proteine intracelulare, cu funcție specifică celulei respective. De aceea, nici intracelular, organismul nu realizează depozite proteice. Tot atât de adevărat este faptul că multe din proteinele intracelulare sunt scindate în aminoacizii componenți, sub acțiunea enzimelor digestive lizozomale intracelulare, sub această formă putând fi transportați din nou în sânge, pentru alte nevoi ale organismului. Deși cele mai multe proteine din organism sunt supuse acestui proces reversibil de transformare, proteinele din genele nucleare și proteinele structurale, cum sunt collagenul și proteinele musculare contractile,

participă într-o foarte mică măsură într-un asemenea proces convertibil. Unele țesuturi ale corpului au o capacitate mai mare decât altele de procesare a aminoacizilor. Așa este, de exemplu, cazul ficatului, rinichiului și al mucoasei intestinale, care posedă sisteme și echipamente enzimatice speciale, destinate metabolismului aminoacizilor.

Rolul proteinelor în organism

Proteinele reprezintă substanțe plastice, cu o mare varietate structurală, intrând în componența tuturor celulelor vii. Marea diversitate de structură determină specificitatea proteinelor, care se reflectă în multiplele roluri pe care le au în mașinăria vie. Organismul omenesc nu conține proteine sub formă de depozite propriu-zise. Toate proteinele din organism participă la formarea structurilor tisulare sau reprezintă constituenți ai sistemelor metabolic, de transport sau hormonal. Proteinele reprezintă o proporție de 12 – 15% din masa corporală, având reprezentare diferită la nivelul diverselor celule. De exemplu, în celula nervoasă, proteinele reprezintă 10%, în timp ce în celula musculară sau în eritrocit (celula roșie) reprezintă 20% din masa celulară. Aminoacizii din proteină reprezintă adevărate cărămizi, din care organismul își sintetizează acidul ribonucleic (ARN) și acidul dezoxiribonucleic (ADN-ul celular care reprezintă codul genetic, o adevărată bancă de date a organismului), hemul din hemoglobină (cărăușul oxigenului și dioxidului de carbon în sânge) și mioglobină, catecolaminele sau hormonii de stres (adrenalina și noradrenalina), compuși cu rol de neurotransmițători (de ex. serotonina). La vârsta de sugar și în perioada copilăriei, în procesul de anabolism sau sinteza tisulară de proteină, se consumă mai mult de 1/3 din cantitatea proteinelor ingerate.

Plantele reprezintă sursa originală de proteină sau proteina „din prima mână”, atât pentru om, cât și pentru animale. Apa, absorbită împreună cu azotul sau alte elemente chimice din sol, ajunge la nivelul laboratorului ingenios din frunză, unde se alătură oxigenului, carbonului și hidrogenului, elemente chimice preluate din aer. În acest loc tainic, prin procesul de fotosinteză, sub influența razelor solare, planta sintetizează atât hidrați de carbon, cât și proteine, lipide și vitamine. Aceste principii nutritive sunt de cea mai bună calitate, reprezentând de fapt hrană „din prima mână”. Miracolul lumii plantelor, pe care-l putem vedea, recunoaște și valorifica, fără a-l putea explica în totalitate, dar care încă mai mărturisește despre un Dumnezeu plin de dragoste și înțelepciune, constă în marea diversitate de cereale, fructe, zarzavaturi și nuci, cu formă, culoare, consistență, gust și arome particulare, produse de plantele crescute pe același areal. Alături de aceste plante cu valoare alimentară și medicinală, în același loc, pot crește spontan pătlagina, păpădia, troscotul, coada-calului, coada-șoricelului, pirul, rostopasca sau se pot cultiva menta, gălbenelele, feniculul, anasonul, salvia, care reprezintă o adevărată farmacie a naturii.

Proteinele tisulare și plasmatică

Aproape $\frac{3}{4}$ din substanța solidă a corpului sunt alcătuite din proteine, reprezentând 10 – 12 kg de proteină pentru un adult normal, majoritatea fiind distribuite la nivelul mușchilor. Aceste proteine includ proteinele de structură, enzimele, genele, proteinele transportoare de oxigen, proteinele contractile de la nivelul mușchiului și multe alte tipuri de proteine, fiecare având un rol specific în organism.

La nivelul proteinelor, aminoacizii componenți sunt legați prin legături peptidice, radicalul amino al unui aminoacid legându-se de radicalul carboxil al altui aminoacid, noul compus format având liberi un radical amino și un radical carboxil, la care se pot atașa noi aminoacizi. Rezultă, în acest fel, o mare diversitate de proteine, ca formă, structură și funcție. Astfel, de exemplu, un mare număr de proteine au formă fibrilară și chiar sunt numite proteine fibroase. La nivelul acestora, lanțuri lungi peptidice sunt solidarizate în fascicule, prin intermediul legăturilor încrucișate. În această categorie de proteine, menționăm:

- **colagenul** ⇨ reprezintă proteina structurală de bază a țesutului conjunctiv, a tendoanelor, cartilajelor și oaselor;
- **elastina** ⇨ sub formă de fibre elastice, intră în structura țesutului peretelui arterial, a tendoanelor și a țesutului conjunctiv;
- **cheratina** ⇨ proteina structurală de bază a fanerelor – părul și unghiile;
- **actina și miozina** ⇨ reprezintă proteinele contractile din mușchi.

În plasma sanguină, sunt prezente trei tipuri majore de proteine:

- **albuminele** ⇨ au rolul principal de a genera presiunea coloidosmotică, presiune care previne pierderea sau extravazarea plasmei din capilare;
- **globulinele** ⇨ pe lângă funcțiile enzimactice, au un rol important în imunitatea naturală și dobândită;
- **fibrinogenul** ⇨ prin procesul de polimerizare formează lanțurile lungi de fibrină, necesare în coagularea sângelui, fenomen foarte important, implicat în reparația leziunilor pereților vasculari.

În sânge, concentrația normală a aminoacizilor este de 35 – 65 mg %. Deși cei 21 de aminoacizi sunt prezenți în diverse concentrații în sânge, ar rezulta o reprezentare de aproximativ 2 mg % pentru fiecare aminoacid. Din punct de vedere chimic, aminoacizii sunt acizi puternici. De aceea, în sânge, aminoacizii se află în stare ionizată, sub formă de ioni negativi, reprezentând 2 – 3 mEq, din totalul ionilor negativi de la acest nivel.

Reglarea hormonală a transportului de aminoacizi la nivelul compartimentelor sanguine și celulare

Între celulele diverselor țesuturi din organism și plasma sanguină, există o corelație foarte strânsă. Ori de câte ori scade nivelul concentrației plasmatice a aminoacizilor, aminoacizii din celulă sunt mobilizați și traversează membrana celulară, pentru a reechilibra concentrația plasmatică a acestora. Deplasarea aminoacizilor dintr-un compartiment în altul se desfășoară în ambele sensuri. Nivelul concentrației plasmatice a diverselor tipuri de aminoacizi este menținut constant, prin intermediul hormonilor secretați de diversele glande endocrine. În reglarea transportului aminoacizilor, din sânge în celulă și invers, intervin cel puțin patru hormoni. Astfel, hormonul de creștere, secretat de hipofiza anterioară (adenohipofiza), crește transportul aminoacizilor în celulă. Insulina, hormonul secretat de pancreasul endocrin, și hormonii glucocorticoizi, secretați de glanda corticosuprarenală, cresc transportul aminoacizilor în special în celulele hepatice. Hormonul estradiol, hormonul feminității, secretat de ovare, determină transportul rapid al aminoacizilor în musculatura uterină, facilitând dezvoltarea uterului.

Proteina animală, mit sau realitate?

În secolul XXI, secol al superinformatizării, îndrăzneala de a ataca dogma superiorității proteinei animale, față de cea vegetală, rămasă împământenită în medicina ultimelor două veacuri, încă mai tulbură mințile elevate ale vremii. Nici eu, nici alți doctori, nu abordăm în premieră această problematică mult polemată. Este adevărat că omul, pentru a-și păstra integritatea morfo-funcțională, are nevoie de o dietă echilibrată, atât sub aspectul nutrițional, cât și caloric. Dar nici noi, doctorii, și nici ei, nutriționiștii, nu suntem cei mai îndreptățiți să decidem și să definim care este dieta cea mai potrivită pentru mașinăria vie. Aceasta este o chestiune de Maestru. Și după umilele mele cunoștințe, Maestrul Maestrilor este Dumnezeu, Preabunul nostru Tată și Creator a toate. El este Cel care i-a prezentat omului, imediat după Creațiune, planul de dietă exclusiv vegetariană, care s-a dovedit, se dovedește și se va dovedi, până la sfârșitul timpului de har, că este dieta care funcționează cel mai bine, atât ca factor profilactic al bolilor și de conservare a sănătății, cât și ca factor curativ, în recuperarea din boală (Geneza 1:29). De atunci și până în zilele noastre, asistăm la o interminabilă polemică asupra acestui subiect, de altfel atât de clar precizat de Sfânta Scriptură.

A doua jumătate a secolului al XIX-lea a fost marcată de o solie de excepție, referitoare la dieta sănătoasă și un stil de viață sănătos. Este vorba de solia Reformei Sanitare, pe care Dumnezeu a transmis-o acestei planete printr-o persoană modestă, umilă, neșcolită la școlile vremii, dar plină de prezența Spiritului Sfânt și de o evlavie de excepție. Se numește Ellen G. White, cea mai prolifică scriitoare a tuturor timpurilor, deși nu avea, ca pregătire decât două clase și aproape un trimestru. Din scrierile ei, din care am citat în acest capitol de dietă, reținem faptul că acest articol alimentar, numit carne, pe care ea îl incriminează ca

factor cancerigen, cu mai bine de o sută de ani în urmă, n-ar trebui să mai fie tolerat în dieta noastră (vezi citatele respective din scrierile ei). Astăzi, știința confirmă acest adevăr. Mai mult decât atât, E. G. White afirmă, cu clarviziune, că va veni vremea când va trebui să abandonăm și laptele și ouăle, datorită multelor boli de care suferă lumea animală și cea a păsărilor, ca o consecință a păcatului omului. Să fie oare adevărat? Oare n-a sosit deja vremea aceea la care face referire E.G.White? Și acum să gândim logic. Majoritatea patologiei umane este dominată de boli cronice degenerative: boli cardiovasculare, cancer, boli autoimune, boli metabolice (obezitate, diabet zaharat, gută etc.), boli endocrine (boli ale tiroidei, boli ale hipofizei etc.), boli reumatice, colagenoze etc. Atunci când boala nu este într-un stadiu foarte avansat, cu alterări morfo-funcționale profunde, pacientul se poate recupera din boală, dacă, alături de celelalte remedii naturiste, acceptă implementarea dietei edenice și a stilului de viață edenic. Deci, dacă, în recuperarea din boală, funcționează foarte bine atât dieta edenică, cât și stilul de viață edenic, oare n-ar fi mai înțelept să credem că principiile edenice reflectă și cea mai bună profilaxie? Personal, cred că, dacă am asculta necondiționat sfaturile lui Dumnezeu, n-am avea decât de câștigat, atât noi, cei sănătoși sau aparent sănătoși, cât și cei năpăstuiți de boală.

Pe la începutul secolului XX, s-au ridicat glasuri în medicină care au contestat conceptul superiorității proteinei animale față de cea vegetală, devenită de acum o dogmă medicală, socotită infailibilă. Așa este cazul profesorului Russel Chittenden, de la Universitatea Yale din Statele Unite ale Americii, citat de un alt herald al nutriționismului veritabil, profesor doctor Collin Campbell, profesor de nutriție de la Universitatea Cornell din Statele Unite și autor al celebrei cărți: „Studiul China”. Profesorul Chittenden a întreprins o cercetare, studiind felul în care influențează performanța la atleți, pe de o parte, dieta bazată pe carne sau alte proteine cu valoare biologică mare și pe de altă parte, dieta vegetariană. La începutul studiului, toți sportivii aveau o dietă bazată pe carne. Apoi, pe o perioadă de cinci luni, profesorul i-a trecut pe o dietă vegetariană. Evaluându-se rezultatele la sfârșitul studiului, s-a pus în evidență o ameliorare a performanței cu 35%. Așa cum concluzionează și profesorul Campbell, aceste rezultate valoroase nu puteau fi decât consecința schimbării dietei. Tot aici, merită să menționăm un exemplu celebru în acest sens, pe renumitul Dave Scott, de șase ori campion mondial la triatlon, practicant al unei diete pur vegetariene. Deși, așa cum s-a menționat deja, considerate izolat, proteinele de origine animală au o valoare biologică mare, complexul de proteine de origine vegetală oferit de o dietă vegetariană, echilibrat concepută, nu este cu nimic mai prejos. La aceeași concluzie au ajuns și cei doi doctori, Hardinge și Stare, în studiul lor din anii 1960. Ei au luat în studiu 3 grupe de indivizi, cu 3 diete diferite. Un grup avea dieta bazată pe carne, al doilea avea dieta bazată pe produse lacto-ovo-vegetariene, iar al treilea grup avea o dietă pur vegetariană. Obiectivul cercetării l-a constituit determinarea cantitativă a fiecărui amino-acid prezent în cele 3 diete, iar apoi compararea valorilor găsite, cu valorile ideale ale aminoacizilor necesari omului, folosindu-se de două sisteme standard de referință. Primul a fost sistemul standard determinat de doctorul Rose, în anii

1940 – 1950 (care este încă utilizat de OMS), iar al doilea laptele matern. Surprinzător, dieta cu proteinele calitativ superioare a fost cea pur vegetariană. Comparativ cu valorile standard, dieta vegetariană avea o variație de 28% față de primul etalon și de 13% față de cel de al doilea, în timp ce celelalte două diete recunoșteau diferențe de 48%, respectiv 22%, față de aceleași sisteme de referință. Concluzia se impune: **ȘI TOTUȘI DUMNEZEU ARE DREPTATE!** Nu doar câteodată, ci întotdeauna.

Există atât între doctori, ca specialiști, cât și în lumea laică, teama că fără carne sau produse de origine animală, omul nu poate satisface nevoile proteice ale organismului. Să fi greșit oare Dumnezeu? Cu siguranță că nu. Și dacă vrem să ajungem chiar inteligenți și în ceea ce privește conceperea unei diete sănătoase, atunci să mergem la Domnul Isus, Izvorul înțelepciunii și al științei adevărate. Așa ne învață Biblia: „*În El se ascund toate comorile înțelepciunii și ale științei*” (Coloseni 2:3)

Dacă înainte se afirma că lumea plantelor nu conține toți aminoacizii esențiali, astăzi, știința a demonstrat că, aceasta este doar istorie. Studiile efectuate au demonstrat faptul că lumea plantelor conține toți aminoacizii esențiali necesari organismului și aceștia într-o proporție echilibrată.

Care este necesarul zilnic de proteină, pentru a asigura organismului necesarul pentru procesele de multiplicare celulară, creștere și reparație? OMS-ul apreciază acest necesar ca fiind o valoare medie de 99 – 100 g/zi. Diversele trialuri clinice efectuate, cum sunt cele ale doctorului Dean Ornish, au demonstrat faptul că o cantitate de 35 – 45 g/zi, la un adult normal, cu o activitate fizică medie, este suficientă unui organism cu un metabolism echilibrat.

Între dezavantajele dietei bazată pe proteină animală, menționăm:

- Creșterea acidității în corp;
- Datorită acidității crescute, determină mobilizarea calciului din oase, favorizând instalarea osteoporozei și mărin­d riscul de fracturi;
- Mobilizând calciul din oase, favorizează depunerea ectopică a calciului, determinând apariția litiazei renale;
- Apariția și dezvoltarea cancerului. Studiile statistice efectuate au pus în evidență o strânsă corelație între consumul de proteină bovină și incidența cancerului limfatic; astfel, Statele Unite ale Americii și Noua Zeelandă, care au cel mai mare consum de proteină bovină pe cap de locuitor, au și cea mai mare incidență de cancer limfatic. De asemenea, consumul de alimente de origine animală, de la animale injectate hormonal pentru a crește masa de carne sau volumul de lapte, determină creșterea nivelului plasmatic, atât la animal, cât și la om, a anumitor hormoni de creștere, care, la rândul lor, stimulează dezvoltarea și proliferarea cancerului. În acest sens, doctorul Samuel S. Epstein, MD, președintele „Coalitiei pentru Prevenirea Cancerului” și profesor emerit în Medicina Ocupațională și a Mediului la Școala de Sănătate Publică de la Universitatea Illinois, Chicago, face câteva

remarci, la care bine facem dacă luăm aminte. Domnia sa afirmă că laptele animal hormonizat este contaminat cu puroi și antibiotice, datorită mastitei animalului hiperstimulat hormonal și a terapiei cu antibiotice utilizată pentru tratarea mastitei. În acest tip de lapte este crescută concentrația de acizi grași, care cresc incidența bolilor cardiovasculare. De asemenea, laptele animal hormonizat conține concentrații crescute de IGF₁ (hormonul factorul 1 insulin-like de creștere), incriminat ca fiind o cauză majoră a cancerului de sân, de colon și de prostată. Acest hormon în concentrații fiziologice, reglează creșterea, diviziunea și multiplicarea celulară și procesul de apoptoză celulară (moartea celulară programată, prin care organismul controlează nu numai formarea și diferențierea țesuturilor, ci și dezvoltarea celulei tumorale, pe care o distruge) S-a observat că, după injectarea bovinelor cu hormonul bovin recombinant de creștere (rBGH1), administrat acestora pentru a crește cantitatea de lapte, acesta determină o creștere de 7 – 10 ori, la nivelul organismului bovin, a hormonului IGH₁. Consumul de lapte sau derivate de lapte de la asemenea bovine (IGH₁ nu se inactivează prin pasteurizare sau prin procesul de digestie, fiind absorbit rapid din intestinul subțire), determină o creștere a concentrației plasmatice a IGH₁ la om. Această creștere poate iniția procesul tumoral, inhibă apoptoza celulei canceroase și stimulează proliferarea acesteia;

- De asemenea, proteina de origine animală interferează activitatea sistemului imunitar, diminuând anumite populații celulare ale acestuia. Astfel, scad celulele T-killer, celule specializate în recunoașterea și distrugerea celulelor canceroase, celulele T-helper, care reprezintă placa turnantă a liniei de apărare celulară și populația de celule T-citotoxice;
- S-a stabilit, de asemenea, o corelație strânsă între consumul de proteină animală și apariția precoce a leziunilor de ateroscleroză, la nivelul peretelui arterial, datorită creșterii nivelului colesterolului seric. Se știe că alimentele de origine animală au o concentrație scăzută în aminoacidul arginină și crescută în aminoacidul lizină, exact invers decât la alimentele de origine vegetală. S-a observat că o anumită proporție a celor doi aminoacizi, influențată hormonal, joacă un rol important în echilibrul metabolismului colesterolic. Proteinele animale cu concentrație joasă în arginină favorizează creșterea nivelului colesterolului plasmatic, datorită stimulării producției de insulină la nivelul pancreasului;
- În timp ce dieta bazată pe proteină de origine animală determină creșterea colesterolului seric total, a trigliceridelor și a lipoproteinelor cu densitate joasă (LDL) și scăderea celor cu densitate înaltă (HDL), dieta vegetariană bogată în soia, favorizează scăderea colesterolului total, a trigliceridelor și a LDL, fără a afecta nivelul HDL;

- Favorizează apariția menarhei (primul ciclu menstrual) la o vârstă prea timpurie; din acest punct de vedere, mulți specialiști apreciază faptul că apariția precoce a menarhei reprezintă un factor de risc pentru dezvoltarea, la vârstă adultă, a cancerului de sân și a celui uterin.

Spre deosebire de proteina animală, proteina vegetală are câteva particularități care o recomandă ca pe o adevărată sursă valoroasă de proteină, cu rol atât nutritiv, cât și cu rol profilactic și terapeutic.

- În structura lor chimică, au mai multe lanțuri ramificate, care le fac mai ușor digerabile, fiind mai ușor atacate de enzimele destinate digestiei proteinelor;
- Sunt mai bogate în arginină și glicină, astfel încât, prin metabolizare, realizează un nivel plasmatic mai crescut al celor doi aminoacizi, cu rol important în prevenirea leziunilor ateromatoase ale peretelui vascular;
- Sunt mai sărace în aminoacizi care conțin sulf (de exemplu, metionina și cisteina), precum și în aminoacizi cu inel aromatic (fenilalanina și tirozina), din a căror metabolizare rezultă cresol și fenol, substanțe implicate în procesele de ateromatoză, boli degenerative, cancer al pielii sau cancer intestinal.

Leguminoasele (fasole, soia, mazăre, linte, năut, arahide) reprezintă o excelentă sursă de proteine vegetale. În stabilirea meniului, asocierea leguminoaselor cu cerealele facilitează realizarea unui profil proteic echilibrat al alimentației noastre.

Întrucât proteinele reprezintă substanțe cu rol plastic și nu energetic, necesarul zilnic este de 35 – 50 g proteină, variind în funcție de perioada fiziologică (de creștere la copil sau în perioada gravidității). Din rația calorică zilnică, proteinele ar trebui să reprezinte 10%. Referitor la acest mit al superiorității proteinei animale față de cea vegetală, se impun câteva considerente logice.

- Ideea că sportivii de performanță au nevoie de proteină animală pentru a-și mări performanța este una greșită, realitatea demonstrând contrariul, așa cum s-a și menționat deja.
- S-a împământenit în mintea oamenilor că, dacă nu consumă carne, nu au suficientă putere. În primul rând, carnea nu dă forță. Cel mai puternic animal de pe pământ nu este leul, numit regele animalelor, ci elefantul, care se hrănește doar cu produse de origine vegetală. De asemenea, forța motoarelor nu se măsoară în „lei putere”, ci în „cai putere”, calul fiind un animal exclusiv vegetarian.
- În al doilea rând, carnea nu dă rezistență la efort. Cel mai rezistent animal la efort este antilopa, care aleargă cu 60 – 70 km la oră, timp de ore în șir. Deci nu animalele carnivore sunt cele mai puternice și mai

rezistente, ci cele vegetariene. Dar cele mai feroce și mai violente animale sunt cele carnivore (tigru, leu, leopardul, ghepardul etc.).

- Hrana pe care o consumăm influențează dispoziția noastră sufletească. Acest aspect interesant l-a menționat, în urmă cu mai bine de o sută de ani, E.G.White, care scria: „Obiceiurile veacului sunt obstacole serioase în calea desăvârșirii caracterului creștin. Fizic, suntem formați din ceea ce mâncăm și mințile noastre sunt foarte mult influențate de către corpurile noastre”. (*Semnele Timpului*, 6 ianuarie, 1876)

LIPIDELE

Compoziția chimică

Termenul de lipidele, etimologic, derivă de la cuvântul grecesc *lipos*, care înseamnă grăsime. Din punct de vedere al compoziției chimice, lipidele se aseamănă foarte mult cu glucidele, conținând carbon, oxigen și hidrogen. În cazul lipoproteinelor și fosfolipidelor, celor trei elemente de bază li se asociază azotul și fosforul.

Spre deosebire de glucide, la care raportul hidrogen/oxigen este de 2/1, la lipide, raportul este de 18/1 (de exemplu, în acidul stearic – $C_{57}H_{110}O_6$).

Lipidele alcătuiesc un grup heterogen de substanțe, cum sunt grăsimile, uleiurile, cerurile sau derivații acestora. La temperatura camerei, uleiurile sunt lichide, iar grăsimile sunt solide. Din punct de vedere al complexității structurii chimice, lipidele se clasifică în: *simple*, *compuse* și *derivate*.

Lipidele simple

Numite și grăsimi neutre, lipidele simple sunt reprezentate de: *trigliceride*, *acizi grași* și *colesterol*.

Trigliceridele reprezintă forma majoră de depozitare a lipidelor, constituind 90% din grăsimea organismului, repartizată predominant în țesutul grăsos. Molecula unei trigliceride este alcătuită din două componente. Unul dintre aceste componente este glicerolul, alcătuit din 3 molecule de carbon. Cel de al doilea este reprezentat de 3 buchete de lanțuri, fiecare lanț fiind alcătuit dintr-un număr specific de atomi de carbon, numiți acizi grași, care se leagă de glicerol. Acizii grași conțin lanțuri liniare de atomi de carbon, variind ca număr între 4 și 20, cel mai frecvent, fiind alcătuiți din 16 – 18 atomi de carbon. Pentru a forma o moleculă de trigliceride, glicerolul se leagă de acizii grași, eliberând 3 molecule de apă. Procesul invers, de scindare a trigliceridelor, sub acțiunea lipazei, în glicerol și acizi grași, presupune atașarea a 3 molecule de apă la nivelul unde s-au rupt

legăturile moleculei de trigliceridă. În alimente, lipidele se găsesc sub formă de combinații de **acizi grași saturați** sau **acizi grași nesaturați**, în diferite proporții.

Acizii grași saturați sunt alcătuiți din atomi de carbon, uniți prin legături covalente simple, carbon-carbon. La celelalte legături ale atomului de carbon, rămase libere, se atașează atomi de hidrogen sau gruparea hidroxil. Termenul de saturat definește faptul că molecula de acid gras conține, la saturație, atomi de hidrogen.

Sursa acizilor grași saturați o reprezintă, predominant, produsele de origine animală: carne, lapte, ouă. De asemenea, și lumea plantelor reprezintă o sursă de acizi grași saturați, dar mai modestă. Astfel sunt cocosul sau uleiul de palmier. O altă sursă de acizi grași saturați o reprezintă uleiurile vegetale hidrogenate (margarina și preparatele în care se folosește aceasta).

Acizii grași nesaturați conțin una sau mai multe legături duble, între atomii de carbon ai lanțului principal. Legăturile duble dintre atomii de carbon reduc numărul legăturilor libere ale acestora, la care se poate atașa hidrogenul. După numărul legăturilor duble dintre atomii de carbon ai lanțului carbonic principal, acizii grași se clasifică în **mononesaturați** și **polinesaturați**.

Acizii grași mononesaturați conțin o singură legătură dublă, la nivelul lanțului carbonic.

Surse ale acizilor grași mononesaturați sunt: măslinile, arahidele, migdalele, nucile, avocado etc.

Acizii grași polinesaturați au în structura lor două sau mai multe legături duble, la nivelul lanțului carbonic principal.

Surse ale acestor acizi grași sunt: floarea-soarelui, soia, porumbul etc.

Acizii grași din plante sunt nesaturați și în stare lichidă, la temperatura camerei.

Grăsimile care conțin mai mulți acizi grași saturați se găsesc sub formă solidă, la temperatura camerei.

S-a observat că o dietă în care predomină acizii grași saturați favorizează instalarea bolilor cardiovasculare.

Lipidele compuse

Lipidele compuse sunt alcătuite dintr-o grăsime neutră și elemente sau substanțe chimice, cum sunt: fosforul (formând **fosfolipidele**), glucoza, (formând **glucolipidele**) și proteinele (formând **lipoproteinele**, prin asocierea proteinelor cu trigliceride, fosfolipide sau colesterol).

Lipoproteinele constituie o categorie foarte importantă de grăsimi compuse, reprezentând cărașii principali pentru transportul lipidelor la nivelul circulației sanguine. Dacă lipidele nu s-ar atașa de proteine, pentru a forma lipoproteinele, atunci s-ar ridica la suprafață, asemenea smântânii de pe lapte. La nivelul sângelui, s-au identificat 4 clase de lipoproteine, luând ca și criteriu densitatea acestora: **chilomicroni**, **lipoproteine cu densitate înaltă (HDL)**, **lipoproteine cu densitate joasă (LDL)** și **lipoproteine cu densitate foarte joasă (VLDL)**.

Chilomicronii sunt lipoproteine care se formează din picăturile fine ale grăsimilor emulsionate, după ce pătrund din intestinul subțire (enterocit) în circulația limfatică. În mod normal, chilomicronii sunt preluați de ficat, metabolizați și apoi stocați sub formă de depozite adipoase.

HDL se formează la nivelul ficatului și al intestinului subțire. Frațiunea **HDL** conține cel mai mare procent de proteine și cel mai mic procent de lipide și colesterol.

Frațiunea **VLDL**, prin degradare, formează **LDL**. **VLDL** are în structura sa cel mai mare procent de lipide. Rolul acestei frațiuni lipoproteice este de căraș, pentru transportul trigliceridelor (sintetizate la nivelul ficatului, din carbohidrați, grăsimi, colesterol și alcool), la nivelul mușchilor sau țesutului adipos. Organismul dispune de lipoproteinlipază, o enzimă care, acționând asupra **VLDL**, o convertește în **LDL**, lipoproteină care conține un procent mai mic de lipide.

Frațiunea **LDL**, numită și „colesterol rău”, are o afinitate foarte mare pentru celulele care intră în structura peretelui arterial, fiind cărașul care transportă, spre celule, între 60 și 80% din colesterolul seric total. Cedând celulelor colesterolul, **LDL** se oxidează și intervine în proliferarea celulelor musculare netede și a altor procese patologice, generatoare ale plăcii ateromatoase, care determină leziunea endoteliului arterial și îngustarea lumenului arterei.

Frațiunea **HDL**, numită și „colesterol bun”, protejează inima și vasele arteriale, funcționând ca un excelent căraș, care preia excesul de colesterol de la celulele peretelui arterial și-l transportă la nivelul ficatului, unde este convertit în acizi biliari și săruri biliare, iar apoi este eliminat la nivelul intestinului.

Concentrația plasmatică a fracțiunilor colesterolice **HDL** și **LDL**, precum și raportul **HDL**/colesterol total, reprezintă indicatori mai fideli în aprecierea riscului apariției bolii coronariene, decât valorile colesterolului total. Pornind de la lipidele simple și compuse, organismul are posibilitatea de a forma derivați lipidici. Cel mai răspândit derivat lipidic este colesterolul, substanță care se găsește doar în lumea animală și la om.

Colesterolul nu conține acizi grași, dar, manifestă unele caracteristici fizice și chimice particulare lipidelor. Colesterolul este element de structură care intră în structura tuturor membranelor celulare. În organismul omenesc, colesterolul provine fie din sursă endogenă, fiind sintetizat la nivelul ficatului, fie din sursă exogenă (prin aport de alimente). Chiar și în condițiile unei abstenențe totale de alimente care conțin colesterol, organismul are o mare capacitate de sinteză a colesterolului, variind între 0,5 și 2 g/zi. O dietă bogată în grăsimi saturate favorizează o sinteză hepatică mai mare de colesterol.

Digestia și absorbția lipidelor

Dieta normală a omului, pe lângă carbohidrați și proteine, conține grăsimi, insolubile în apă, dar solubile în eter, cloroform, benzen și alți solvenți. Această clasă de nutrienți, alcătuită din compuși cu o structură foarte heterogenă, include grăsimi neutre, fosfatide, cerebrozide, steroizi și vitamine liposolubile. Prin

digestie, grăsimile sunt scindate în acizi grași, colesterol și trigliceride, care, prin intermediul vaselor limfatice, ajung în circulația venoasă și în final, la ficat. Din punct de vedere nutrițional, grăsimile neutre sunt de mare importanță, deoarece poartă o mare încărcătură energetică. Atât la om, cât și la animale și plante, din punct de vedere chimic, grăsimile neutre sunt esteri ai glicerolului cu acizii grași. Acești esteri, numiți și trigliceride, au cele trei grupe hidroxil din molecula de glicerol legate de gruparea carboxil (grupare care conferă substanței caracter acid), atât din acizii organici, saturați, cât și nesaturați (acid stearic, acid oleic, acid palmitic, acid linoleic). Prin procesul de digestie, grăsimile neutre sunt scindate în părțile componente, adică în glicerol și în acizi grași.

Digestia grăsimilor se desfășoară în etape. Astfel, într-o primă etapă, prin pierderea uneia dintre cele trei molecule acide, trigliceridele sunt convertite în digliceride, care sunt esteri ai glicerolului conținând două grupări acide. Acestea, la rândul lor, prin hidroliză, sunt convertite în monogliceride, care conțin o grupare acidă.

Scindarea grăsimilor se realizează, în majoritate, sub acțiunea lipazei pancreatice (o esterază) și într-o măsură mai mică, sub acțiunea lipazei intestinale. Într-o proporție neglijabilă, grăsimile sunt scindate sub acțiunea lipazei gastrice, care ar juca un rol mai important la sugar. În segmentul terminal al duodenului, grăsimile sunt mixate și emulsionate de acizii biliari, reprezentați majoritar de acizii glicocolic și taurocolic, care acționează ca detergenți puternici. Prin emulsionarea chimului intestinal în mediu apos, crește foarte mult suprafața particulelor de grăsimi, prin aceasta, facilitând acțiunea de hidroliză a lipazei pancreatice și intestinale. Spre deosebire de enzimele implicate în digestia carbohidraților și proteinelor, care au o mare specificitate, acționând asupra unor segmente sau legături bine definite, acțiunea lipazei este mai puțin specifică. Lipazele (esterazele) catalizează nu numai reacția de hidroliză a esterilor, ci și reacția contrară, de sinteză a acestora.

Acizii grași, fie că sunt ingerați odată cu alimentele, fie că rezultă din procesul de hidroliză a grăsimilor, în intestin se combină cu cationi, formând, cu sodiul și potasiul, săpunuri solubile sau, cu calciul și magneziul, formând săpunuri insolubile. Săpunurile solubile facilitează emulsifierea grăsimilor și stabilizarea grăsimilor emulsionate. Formarea săpunurilor insolubile reprezintă un mecanism de reglare în digestia grăsimilor.

Sucul pancreatic conține, de asemenea, o lecitină specifică, care pune în libertate izolecitina, un compus organic care facilitează emulsifierea grăsimilor alimentare.

Prođușii parțial hidrolizați ai lipidelor (mono- și digliceride), componentele complet hidrolizate ale lipidelor (gliceroli și acizi grași), precum și molecule ale grăsimilor nedigerate, pot pătrunde în enterocite, unde sunt resintetizate grăsimile. Acizii grași liberi, împreună cu glicerolul, care este sintetizat pentru acest scop, aproape în întregime, din α -glicerofostat, la nivelul reticulului endoplasmatic, sunt reconstituiți în trigliceride. Acestea, împreună cu colesterolul și fosfolipidele absorbite, precum și cu fosfolipidele resintetizate, formează globule, care apoi sunt

îmbrăcate într-o cămașă proteică (alcătuită din proteinele sintetizate de reticulul endoplasmatic). Această nouă structură poartă numele de chilomicroni, care, datorită cămășii proteice, dobândește proprietăți hidrofilice și stabilitate în fluidele extracelulare. De la nivelul enterocitului, chilomicronii urmează calea sistemului limfatic, ajungând prin ductul toracic la vena subclavie stângă, iar de aici, prin vena brahiocefalică stângă ajunge în vena cavă superioară, prin care se varsă în inima dreaptă. Glicerolul sau sărurile alcaline ale acizilor grași cu lanț scurt sau lung, fiind hidrosolubile, pot traversa epiteliul celulei intestinale, prin difuziune, iar mono- și diesterii glicerolului pot traversa bariera intestinală, fie în combinație cu elementele componente din bilă, fie pe cont propriu, fără a mai fi scindați. Bila este importantă, nu numai pentru emulsifierea grăsimilor ingerate, ci și pentru transportul componentelor insolubile sau mai puțin solubile, din bolul alimentar digerat. Unii din acizii grași legați de sărurile biliare pot traversa celula neschimbați, urmându-și drumul, pe calea venei porte. Pe aceeași cale, pot urma și trigliceridele din acizii grași cu lanț scurt, prin glicerolul care nu a fost angajat în resinteza celulară a grăsimilor și de către sărurile biliare scindate în celulă, din acizii grași, săpunuri și monogliceride. Cea mai mare parte a grăsimilor sau componente ale lor, pătrund în vasele limfatice, sub formă de chilomicroni.

Rolul grăsimilor în organism

- rezervă energetică (prin arderea unui gram de grăsime rezultă 9 kcal). Deși prin arderea grăsimilor, rezultă mai multă energie decât prin arderea glucozei, totuși grăsimile nu reprezintă sursa ideală de energie, pentru că, în procesul de ardere, pe lângă energie, se eliberează produși de catabolism, cum sunt corpii cetonici, care împovărează metabolismul hepatic. Dar, ca și carbohidrații, grăsimile reprezintă o sursă de energie care protejează degradarea proteinelor cu scop energetic;
- protecția organelor interne. Grăsimile reprezintă 15% la bărbați și respectiv, 25% la femei, din greutatea corporală. O parte din grăsimea de depozit îmbracă într-o platoșă protectoare diverse organe interne, cum sunt plămânii, inima, ficatul, rinichii, splina, creierul etc., ferindu-le de traumatisme;
- izolator termic. Stratul de grăsime subcutanat constituie un excelent paravan termic protector, prevenind pierderile excesive de căldură, permițând organismului supraviețuirea în condiții de temperatură extremă;
- cărăuș al vitaminelor liposolubile A, D, E și K. De aici înțelegem că o dietă foarte restrictivă în privința grăsimilor, determină deficiența acestor vitamine în corpul omenesc.

Atunci când consumăm alimente mai bogate în grăsimi, grăsimile, prezente în aceste alimentele, întârzie golirea stomacului, ceea ce explică prelungirea senzației de sațietate, la distanță după servirea mesei;

Din rația calorică ideală, lipidele ar trebui să reprezinte 10%.

Colesterolul și rolul lui în organism

Colesterolul îndeplinește multiple roluri în economia organismului:

- intră în structura membranelor celulare;
- este un precursor în sinteza:
 - ✓ hormonilor secretați de glanda suprarenală;
 - ✓ hormonilor sexuali (estrogen, progesteron, androgeni);
 - ✓ vitaminei D;
 - ✓ bilei;
 - ✓ diverselor structuri din perioada dezvoltării fetale.

Valorile fiziologice ale colesterolului plasmatic variază între 160 – 200 mg %; o valoare de 230 mg % crește riscul infarctului miocardic, de două ori față de o persoană cu o colesterolemie normală, iar la valoarea de 300 mg %, riscul crește de patru ori. Creșteri ale colesterolului și ale trigliceridelor serice sunt cele mai frecvent asociate cu riscul dezvoltării de boală coronariană. Un indicator mai fidel decât valoarea colesterolului plasmatic total sau decât valoarea lipemiei, în evaluarea riscului de boală coronariană, îl reprezintă valorile fracțiunilor colesterolice menționate (HDL, LDL, VLDL). Așa se explică faptul că un pacient cu un colesterol plasmatic total mare, dar cu fracțiuni lipoproteice echilibrate, prezintă un risc mai mic de a dezvolta boala coronariană, decât un alt pacient cu o valoare mai mică a colesterolului plasmatic total, dar cu alterări severe ale valorilor fracțiunilor lipoproteice. De exemplu, o valoare mare a concentrației plasmatice a fracțiunii HDL (conține cea mai mare cantitate de proteină și cantitatea cea mai mică de colesterol) reflectă un risc scăzut de a dezvolta o boală coronariană, comparativ cu valori crescute ale LDL (care conține o mare cantitate de colesterol și o cantitate mică de proteină), care reflectă un risc crescut.

Între factorii care influențează pozitiv profilul colesterolului și al lipoproteinelor serice, menționăm:

- echilibru psihic, cu o bună relaționare pe orizontală, cu semenii și o bună relaționare pe verticală, cu Creatorul;
- dieta edenică, „0” colesterol, bogată în fibre vegetale hidrosolubile (zarzavaturi, leguminoase, «cereale, îndeosebi tărața de ovăz»);
- dieta în care componenta grăsoasă este reprezentată, predominant, de grăsimi nesaturate;
- echilibru ponderal;
- evitarea consumului de alcool, cafea și tutun, zahăr rafinat, produse alimentare care conțin zahăr rafinat sau aditivi;
- evitarea consumului excesiv de sare;

- consumul de 1,5 – 2 litri apă plată/zi;
- stilul de viață dinamic, cu practicarea drumețiilor și a exercițiului fizic în aer liber;
- obiceiurile formate.

Între factorii care alterează valorile colesterolului și ale fracțiunilor lipoproteice, crescând riscul de boală coronariană, menționăm:

- fumatul și alcoolul;
- consumul de alimente de origine animală bogate în grăsimi saturate;
- consumul excesiv de sare;
- utilizarea medicamentelor anticoncepționale;
- sedentarismul și stresul;

RAȚIA CALORICĂ

Rația calorică reprezintă proporția în care cele 3 macronutrientesau principii nutritive, **glucide**, **lipide** și **proteine**, participă, ca substrat energetic, în procesul de eliberare de energie necesară celulei. Toate cele 3 principii nutritive pot fi utilizate de celule, în ultimă instanță, pentru a sintetiza adenosintrifosfatul (ATP), sursa energetică furnizoare de energie pentru multiplele funcții celulare. Particularitatea ATP-ului, care conferă acestuia o valoare deosebită, ca sursă energetică, este marea cantitate de energie liberă, în jur de 8.000 calorii pe mol, energie stocată, în condiții fiziologice, în cele două legături energetice fosfat. Fiecare din cele două legături fosfat ale unei molecule de ATP este furnizoare a unei cantități de energie suficiente pentru a iniția orice reacție chimică celulară. În unele cazuri, doar o parte din cele 8.000 de calorii înmagazinate în molecula de ATP este utilizată în diverse reacții chimice, restul energiei pierzându-se sub formă de căldură. Calea naturală de eliberare a energiei din molecula de ATP o reprezintă arderea în condiții de aerobioză (în prezența oxigenului), rezultând așa-numita energie aerobă. Organismul dispune, de asemenea, de un proces care permite convertirea principiilor nutritive în energie, în absența oxigenului. Este așa-numita cale anaerobă, din care rezultă energia anaerobă. În mod normal, atât carbohidrații, cât și grăsimile și proteinele, pot fi oxidate cu formare de ATP. Dar trebuie să subliniem faptul că doar carbohidrații reprezintă substratul nutritiv semnificativ care poate fi folosit de organism pentru eliberare de energie și în alte condiții decât în prezența oxigenului. O astfel de energie apare în timpul convertirii glicogenului în acid piruvic, în absența oxigenului. Când se scindează glicogenul pentru a forma acidul piruvic, fiecare moleculă de glucoză din lanțul glicogenului generează 3 moli de ATP. Deci, în condiții de anaerobioză, sursa principală de energie o reprezintă glicogenul stocat în celulele hepatice și musculare.

Energia degajată prin arderea ATP servește diverselor procese și reacții biochimice care au loc în corp:

- sinteza componentelor celulare;
- contracția musculară;
- transportul activ transmembranar, pentru a realiza:
 - ✓ absorbția de la nivelul tractului intestinal;
 - ✓ absorbția de la nivelul tubilor renali;
 - ✓ formarea secreției glandulare;
 - ✓ păstrarea gradientului ionic la nivelul nervilor, care va furniza energia necesară transmisiei impulsului nervos.

Rata metabolică și caloria

Termenul de metabolism definește toate reacțiile chimice și biochimice care se desfășoară la nivelul tuturor celulelor organismului.

Termenul de rată metabolică reflectă sau definește rata eliberării de căldură, în timpul acestor reacții chimice sau biochimice. Cum am amintit deja, deși glucoza este suportul energetic fiziologic pentru celulă, oricare dintre cele trei principii nutritive poate fi folosit de organism pentru furnizare de energie. Din punct de vedere anatomic, oxidarea principiilor nutritive pentru eliberarea de energie se realizează la nivelul mitocondriei, organit celular numit și „plămânul celulei”, specializat în respirație celulară. Energia eliberată se evaluează cantitativ prin numărul de calorii rezultate în procesul oxidării (arderii) principiilor nutritive. O calorie reprezintă cantitatea de căldură necesară creșterii temperaturii unui gram de apă, cu 1°C. Este așa-numita calorie mică. Întrucât valoarea calorică a unui aliment este mai mare de 1 calorie și pentru că la nivelul organismului se eliberează foarte multă energie, pentru ușurința calculelor energetice, se folosește ca unitate de măsură caloria mare, numită și kilogram caloria sau unitatea de kilocalorie, care exprimă căldura necesară creșterii temperaturii unui kilogram de apă cu 1°C. Prin oxidarea la nivel celular a celor trei principii nutritive, glucide, lipide și proteine, rezultă cantități diferite de calorii. Astfel, prin arderea unui gram de glucoză, rezultă 4 kcal. Prin arderea unui gram de grăsime, rezultă 9 kcal. Prin arderea unui gram de proteină, rezultă 4 kcal. Diferența de calorii între cele trei principii nutritive ține de raportul dintre numărul atomilor de hidrogen și al celor de oxigen prezenți în structura substanței respective. În grăsimi (de ex. acidul stearic – $C_{57}H_{110}O_6$), raportul dintre numărul atomilor de hidrogen și cel al atomilor de oxigen este întotdeauna cu mult mai mare decât raportul 2/1, cum este cazul glucidelor (de ex. glucoza – $C_6H_{12}O_6$) și al proteinelor (de ex. alanina – $C_3NH_7O_2$). Sau, altfel spus, moleculele de grăsime conțin mai mulți atomi de hidrogen și deci și de legături covalente carbon-hidrogen, purtătoare de energie, decât glucidele și proteinele. În consecință, ruperea acestor legături, prin procesele oxidative, generează mult mai multă energie. Extrapolând acest gând la dieta noastră, alimentele bogate în grăsimi sunt purtătoare de mai multă energie, deci calorii, decât alimentele sărace în grăsimi sau care nu conțin de loc grăsimi. De

exemplu, o cană cu lapte integral nedegresat (nesmântânit), este purtătoarea a 160 kcal. Aceeași cană, dar cu lapte degresat (smântânit), este purtătoarea a 90 kcal. Înțelegerea acestui detaliu este important pentru a putea concepe o dietă eficientă, pe termen lung, unui pacient obez, de exemplu, la care urmărim atingerea greutateii ideale.

Rata metabolică sau rata arderilor, este o funcție de mai mulți factori. În principiu, toți factorii care cresc intensitatea reacțiilor metabolice la nivel celular, cresc, de asemenea, și rata metabolică sau rata arderilor. Între factorii majori care influențează decisiv rata metabolică, menționăm activitatea fizică, glanda tiroidă și stimularea adrenergică sau simpatică. Dacă, în condiții de repaus total (de exemplu, statul în pat, toată ziua), organismul are nevoie, în medie, de 1.850 de calorii, în timpul desfășurării diferitelor activități, necesarul poate crește de 3 – 4 ori, ajungând până la 6.000 – 7.000 de calorii/zi, cum este cazul cosașilor sau minerilor etc.

Glanda tiroidă, numită și regina arderilor, prin hormonul tiroxină, adaptează nivelul arderilor celulare la nivelul eforturilor fizice efectuate. Creșterea sau scăderea secreției hormonale de tiroxină, peste valorile fiziologice, alterează profund economia întregului organism.

Sistemul nervos simpatic sau adrenergic, prin hormonii de stres, adrenalina și noradrenalină, crește rata arderilor metabolice, la nivelul tuturor celulelor. Sub influența acestor hormoni de stres, crește glicogenoliza, ceea ce determină creșterea activității celulare.

MICRONUTRIENȚII

Micronutrienții sunt substanțe necesare reglării reacțiilor și proceselor metabolice, care se desfășoară la nivel celular. Sunt reprezentați de vitamine și minerale. Deși sunt necesari în cantități foarte mici, comparativ cu cele trei principii nutritive de bază, prezența lor este strict necesară, în proporții echilibrate, pentru a asigura o desfășurare armonioasă a funcțiilor întregului organism. Deficitul sau excesul lor, dacă este de durată, alterează profund economia și integritatea morfo-funcțională a întregului organism, generând premisele de boală.

VITAMINELE

Vitaminele sunt substanțe organice produse de lumea vegetală la nivelul frunzei, adică în același laborator minune ca și cele trei principii nutritive, deja menționate. Se cunosc 13 vitamine, care au fost studiate, izolate, clasificate, sintetizate pe cale artificială și la care se cunoaște doza optimă necesară/zi, pentru a

asigura homeostazia organismului. Deși necesarul zilnic este de ordinul câtorva micrograme sau miligrame, orice deviere în sensul creșterii sau descreșterii acestei doze, poate genera tulburări metabolice, cu implicații profunde la nivelul întregului organism. Cu toate că, în principiu, se precizează necesarul zilnic de vitamine, în anumite condiții sunt necesare doze mai mari, în funcție de:

- perioada fiziologică ⇒ la copii sau adolescenți în creștere, în perioada gravidității, precum și în lactație;
- parametri fizici ⇒ cu cât o persoană este mai înaltă și mai voluminoasă, cu atât necesarul vitaminic este mai mare;
- exercițiul fizic ⇒ cu cât intensitatea activității fizice este mai mare, cu atât crește și necesarul vitaminic (de exemplu, prin metabolizarea mai mulți carbohidrați, crește necesarul de vitamină B₁ sau al altor vitamine din grupul B);
- starea de sănătate ⇒ în boală, stări febrile, convalescență etc.

În funcție de solubilitatea lor în apă sau grăsimi, vitaminele se clasifică în două mari categorii și anume: **hidrosolubile** și **liposolubile**.

Vitaminele hidrosolubile

Vitamina B₁ (tiamina)

Vitamina B₁ sau tiamina, intervine în procesele metabolice, sub formă de pirofosfat tiamină. Acesta funcționează ca și co-carboxilază (co-enzimă), intervenind în metabolismul carbohidraților, prin decarboxilarea α -cetoacizilor (decarboxilarea acidului piruvic). Acționează, de asemenea, ca o coenzimă a apoenzimei transchetolază, care intervine în metabolismul glucozei, prin ciclul pentozo-monofosfatului.

Deficiența primară de tiamină este determinată de aportul scăzut de tiamină, care apare îndeosebi la persoanele consumatoare de orez decorticat (cea mai mare concentrație de tiamină se găsește în coaja orezului).

Deficiența secundară este generată de creșterea necesarului vitaminic, așa cum este cazul în: sarcină, lactație, diverse boli (boli hepatice severe, în care este alterată utilizarea celulară a vitaminei, hipertiroidism, febră etc.). În alcoolism, aportul scăzut al vitaminei și un posibil defect al apoenzimei se asociază cu alterarea absorbției și a utilizării. De asemenea, în anumite afecțiuni, în care se practică perfuzii frecvente, prelungite, cu dextroză, asociate cu aport alimentar scăzut de tiamină, pot genera tabloul clinic al unui deficit de tiamină.

Deficitul vitaminei B₁ se manifestă inițial printr-un polimorfism de simptome: fatigabilitate, iritabilitate, diminuarea memoriei, alterări ale somnului, dureri precordiale, inapetență, disconfort abdominal și constipație. Manifestarea clasică a deficitului cronic de vitamină B₁ conturează sindromul modificărilor neurologice periferice, caracteristic bolii beri-beri. Ca manifestări clinice, boala beri-beri îmbracă câteva aspecte caracteristice.

Astfel, se descrie boala beri-beri uscată, în care deficitul de tiamină antrenează o scădere a ratei de utilizare a acidului piruvic și a unor aminoacizi de către țesuturi și creșterea ratei de utilizare a grăsimilor. Deoarece sistemul nervos central este dependent aproape în mod exclusiv de carbohidrați, ca substrat energetic, carența de vitamină B₁ determină:

- alterarea profundă a funcțiilor neuronului;
- degenerarea tecii de mielină a fibrelor nervoase, atât la nervii sistemului nervos central, cât și la nervii periferici, determinând polinevrita, care este caracterizată prin parestezii, atrofie musculară, cu slăbiciune musculară și dureri de-a lungul unui sau mai multor nervi periferici; în cazul unui deficit mare și prelungit, se poate instala chiar și paralizia;
- dificultate la ridicarea din poziția ghemuită;
- pierderea reflexului rotulian;
- în faze avansate boala se manifestă prin picior balant sau deget balant, putând fi prinse în suferință și membrele superioare;
- slăbirea forței de contracție a miocardului, care, în faze avansate, poate genera insuficiența cardiacă (cu edem periferic sau chiar ascită);
- diferite grade de indigestie, anorexie, hipo- sau atonie gastrică, tulburări de tranzit intestinal, cu constipație (prin slăbirea forței de contracție a musculaturii netede și a scăderii capacității secretorii a glandelor tractului gastro-intestinal, ca o consecință a deficitului energetic, datorat alterării metabolismului carbohidraților).

Un alt tablou clinic este cel al bolii beri-beri cerebrale, manifestate prin sindromul Korsakoff (confuzie mentală, confabulații, afonie, pe fondul unui flux cerebral redus și a unei rezistențe vasculare crescute) și encefalopatia Wernicke (nistagmus, oftalmoplegie totală, comă și exitus).

Un alt aspect clinic al bolii îl reprezintă boala beri-beri cardiovasculară sau forma umedă, în care boala miocardică este pe primul plan. Manifestările clinice cuprind: debit cardiac crescut, tahicardie, hipersudorație, tegumente calde, iar după instalarea insuficienței cardiace, apare ortopneea, staza pulmonară și periferică.

O manifestare particulară a bolii, la vârsta de sugăr, este forma de boală beri-beri infantilă. Apare de obicei la sugari de 3 – 4 luni, care sunt alăptați de

mame cu carență de tiamină. Se manifestă prin afonie, absența reflexelor osteo-tendinoase și insuficiență cardiacă.

Sursele vegetale de vitamină B1 sunt reprezentate de legume și cereale integrale.

***Vitamina B₂* (riboflavina)**

Numită și riboflavină, vitamina B₂ se combină cu acidul fosforic, la nivelul țesuturilor, formând două coenzime și anume flavin mononucleotida (FMN) și flavin adenin dinucleotida (FAD). Cele două coenzime funcționează ca și cărași ai hidrogenului, la nivelul lanțurilor oxidative celulare, facilitând eliberarea de energie necesară celulei. La animalele de laborator, s-a constatat că deficiența de riboflavină se manifestă printr-un tablou clinic polimorf (consecință a diminuării proceselor oxidative celulare, cu deficit energetic), uneori mimând carența de niacină: senzație de greață, vărsătură, diaree, spasticitate musculară, care poate evolua spre slăbiciune musculară extremă, hipotermie, comă și exitus. La om, cea mai frecventă leziune generată de carența de riboflavină este cheilozis (inflamație și fisuri la nivelul comisurilor bucale), roșeața buzelor, dermatită solzoasă la nivelul nărilor, cheratită corneană etc. Deși manifestările clinice ale carenței de riboflavină sunt de obicei modeste, deficiența acestei vitamine se asociază frecvent cu deficiența vitaminei B₁ sau a niacinei. În practica medicală, de obicei, se asociază mai multe deficiențe vitaminice, care generează unele sindroame foarte comune, cum sunt: beri-beri, pelagra, sprue, kwashiorkor.

Vitamina B₂ este bogat reprezentată la nivelul tuturor alimentelor consumate de om.

***Vitamina B₃* (niacina)**

Numită și acid nicotinic sau niacinamidă, niacina funcționează ca și coenzimă cunoscută sub numele de dinucleotid nicotinamid adenină (NAD) și dinucleotid fosfat nicotinamid adenină (NADP). Ea funcționează ca acceptoare de hidrogen, în procesele de dehidrogenare, asigurând desfășurarea normală a proceselor oxidative, generatoare de energie. Carența primară de niacină se manifestă în principal în zonele unde dieta populației constă, în cea mai mare parte, în consumul de porumb, care este sărac în triptofan (aminoacid din care organismul sintetizează niacina), sau mei (India).

Carența secundară apare în diaree, ciroză și alcoolism sau în tratamente parenterale, fără vitamine.

Deficitul de niacină alterează eliberarea de energie la nivelul tuturor celulelor organismului, generând o simptomatologie foarte diversă, care definește pelagra: simptome gastro-intestinale, simptome neurologice, leziuni ale pielii, cu

fisuri, plaje hiperpigmentate în zonele expuse la soare sau iritației mecanice, dermatită, iritarea și inflamarea mucoasei bucale sau la alte nivele ale tubului digestiv, leziuni oculare, demență sau alte psihoze. Boala apare frecvent la populațiile consumatoare de porumb, acesta fiind sărac în triptofan.

Sursele vegetale de niacină sunt reprezentate de legume și cereale integrale.

***Vitamina B₁₂* (ciancobalamina)**

Fiziologia vitaminei B₁₂

Vitamina B₁₂ este prezentă în alimente de origine animală și vegetală. La om și la animale, vitamina B₁₂ este produsă de flora bacteriană intestinală, fiind stocată apoi în ficat sau în diferite țesuturi, iar plantele preiau vitamina B₁₂ produsă de bacteriile din sol. Vitamina B₁₂ este o substanță hidrosolubilă care, la nivelul tubului digestiv, urmează o cale metabolică bine precizată științific. Odată ajunsă în stomac cu alimentele bine mestecate, în mediul acid de la acest nivel, vitamina B₁₂ se detașează din alimente și se cuplează cu factorul intrinsec. Factorul intrinsec funcționează ca un căraș și bodyguard foarte fidel. Combinându-se cu vitamina B₁₂ din alimente, el protejează vitamina de agresiune enzimatică, în timpul transportului de la nivelul stomacului la nivelul intestinului subțire (ileonul terminal), unde va fi absorbită. Acest factor, numit și factorul intrinsec Castle, este o mucoproteină secretată de celulele parietale oxintice ale mucoasei gastrice, de la nivelul fundusului și corpului gastric, în paralel cu secreția de HCl. După absorbția de la nivelul ileonului terminal, vitamina B₁₂ trece în sânge, unde este preluată de alți cărași, numiți transcobalamine, fiind apoi stocată, în cea mai mare parte, la nivelul ficatului. De la acest nivel, vitamina B₁₂ este eliberată, după necesități, ajungând la nivelul măduvei osoase roșii, unde participă la maturarea globulului roșu sau la nivelul celulei nervoase.

La nivel plasmatic, vitamina B₁₂ este prezentă sub formă de metilcobalamină, 5 – dezoxi-adenozilcobalamină și hidroxicobalamină, care se leagă de proteine plasmatică de transport, așa-numitele transcobalamine de transport I (forma de rezervă) și II (forma veritabilă de transport). La nivel plasmatic, concentrația normală a vitaminei B₁₂ este de 200 – 750 pg./ml sau 150 – 550 pmol/l, reprezentând aproximativ 0,1% din stocul total de vitamină B₁₂ din corp, repartizat, predominant la nivelul ficatului.

Excreția vitaminei se realizează, predominant prin bilă, și într-o măsură mai mică și prin rinichi. Zilnic se pierd aproximativ 2 – 5 μg, din care o mică parte urmează circuitul enterohepatic.

Rezervele tisulare mari, precum și rata scăzută de utilizare a vitaminei B₁₂, explică de ce validarea clinică a carenței de vitamină B₁₂ se realizează după mai multe luni sau ani. Astfel, stocul hepatic de vitamină B₁₂ poate asigura necesarul

fiziologic de vitamină timp de 3 – 5 ani, în absența factorului intrinsec sau câteva luni, în condițiile în care nu funcționează reabsorbția enterohepatică.

Cunoscută și sub numele de ciancobalamină, vitamina B₁₂ acționează ca și coenzimă acceptoare de hidrogen, îndeplinind multiple funcții metabolice:

- stimulează sinteza proteică, participând, în același timp și în metabolismul glucidic și lipidic (sinteza unor acizi grași);
- reduce ribonucleotidele în dezoxiribonucleotide, fază importantă în formarea genelor, respectiv a acidului dezoxiribonucleic (ADN);
- stimulează procesul de multiplicare celulară și de conservare a integrității morfo-funcțională a celulei, mărindu-i longevitatea;
- funcționează ca factor de maturare în formarea globulelor roșii (fiind principalul factor anti-anemic) și în creșterea și dezvoltarea țesuturilor;
- este esențială pentru replicarea ADN-ului, fiind implicată în creșterea și maturarea celulară;
- participă la conservarea integrității fibrei nervoase și a neuronului și intervine în sinteza tecii de mielină;
- mărește capacitatea de memorare și puterea de concentrare, conferind individului o stare de echilibru psihic;
- împiedică acumularea de grăsime în ficat, acționând hepatoprotector;
- intervine ca factor important în procesele de transmitere, participând la formarea metioninei și a colinei;
- scade nivelul seric al homocisteinei, prevenind ateroscleroza și cardiopatia ischemică;
- stimulează pofta de mâncare;
- crește performanța fizică și psihică;
- în caz de tentativă de suicid sau de otrăvire cu cianuri, hidroxicobalamina administrată intravenos contracarează efectele otrăvirii.

Funcțiile metabolice ale vitaminei B₁₂ sunt îndeplinite de două coenzime fiziologice ale cobalaminei:

- metilcobalamina ⇔ participă la metabolismul acizilor nucleici, fiind cofactor în sinteza ADN-ului celular;
- adenzilcobalamina ⇔ funcționează ca un adevărat sistem de epurare pentru produșii de catabolism, rezultați din aminoacizii alifatici, lipide membranare și precursorii propionatului;
⇔ este un cofactor care intervine în sinteza și repararea mielinei.

Cauze ale deficitului de B₁₂

- Carență prin aport, generată de:

- ✓ alimentație vegetariană unilaterală, săracă în B₁₂ sau care nu conține B₁₂;
- ✓ copii alăptați de mame vegetariene, cu o dietă monotonă, unilaterală;
- ✓ diete excentrice, care determină mari carențe nutriționale;
- ✓ cuptorul cu microunde distruge o mare parte din cantitatea de vitamină existentă în alimente.

➤ Carență prin absorbție deficitară, cauzată de:

- ✓ înaintarea în vârstă, cu atrofierea mucoasei gastrice;
- ✓ prezența în stomac a bacteriei *Helicobacter pylori*, care favorizează apariția ulcerului gastric;
- ✓ utilizarea în terapia ulcerului gastric de medicamente antiacide sau antisecretoarii (omeran sau omeprazol), care determină diminuarea concentrației de acid clorhidric în stomac și, respectiv, scăderea secreției de acid clorhidric de către celulele parietale din mucoasa gastrică, de la nivelul fundusului și al corpului gastric, rezultând o diminuare a ratei detașării din alimentele ingerate, a vitaminei B₁₂;
- ✓ utilizarea de ⇒ medicamente hipocolesterolemizante (statine și fibrati), pilulele contraceptive, colchicină, exces de vitamină C, somnifere, alcool etc.;
- ✓ rezecțiile gastrice ⇒ cu cât rezecția gastrică a fost mai amplă, cu atât mai mult diminuează volumul de factor intrinsec secretat;
- ✓ rezecțiile ileale;
- ✓ absența factorului intrinsec;
- ✓ boli ale intestinului subțire (sprue, boala celiacă, cancere) și unele medicamente;
- ✓ dulciurile concentrate (zahăr, miere, bomboane, produse de patiserie, torturi ciocolată etc.) și băuturile dulci alterează absorbția vitaminei B₁₂;
- ✓ fenomenul de competiție cu vitamina B₁₂ (fenomenul de ansă oarbă);

- Carență prin utilizare inadecvată ⇒ transport inadecvat, deficite enzimatic, boli hepatice, renale, cancere;
- Carență prin creșterea necesităților fiziologice ⇒ în sarcină, alăptare, în copilărie, talasemie, parazitoze, hipertiroidism etc.;
- Carență prin creșterea excreției ⇒ boli hepatice, renale, legarea inadecvată de proteinele-cărbăuș.

Deficiența de vitamină B₁₂ generează tabloul clinic clasic al anemiei pernicioase (anemie Biermer sau anemie megaloblastică), care se manifestă prin:

- simptome generale ⇨ stare de oboseală accentuată, reducerea toleranței la efort, pierdere ponderală;
- simptome ginecologice ⇨ tulburări ale ciclului menstrual;
- simptome digestive ⇨ anorexie, glosita Hunter, cu limbă depapilată și senzația de arsură a limbii, gastrită atrofică, alternanțe de constipație cu diaree, meteorism, flatulență, dureri abdominale difuze;
- simptome neurologice ⇨ parestezii sau pierderea sensibilității proprioceptive și vibratorii, în special la nivelul membrelor inferioare, hiporeflexivitate sau pierderea reflexelor, spasticitate, Babinski pozitiv;
- simptome psihice ⇨ labilitate psihică, irascibilitate, pierderi de memorie, depresie, tulburări de personalitate, dezorientare temporo-spațială.

Această boală este consecința insuficienței de maturare a globulelor roșii, cauzată nu atât de carența de vitamină B₁₂ în dietă, cât de tulburarea de absorbție a vitaminei B₁₂ la nivelul tractului gastro-intestinal, ca urmare a carenței de factor intrinsec. Acest fenomen apare, în cele mai multe cazuri, ca o manifestare de boală autoimună. Astfel, la 80 – 90% din pacienții suferinzi de anemie pernicioasă, pot fi identificați anticorpi anti-celulă parietală gastrică sau anti-factor intrinsec.

Necesarul zilnic de vitamină B₁₂, pentru a favoriza o maturare optimă a globulelor roșii, este de 2 – 3 micrograme, ficatul depozitând în jur de 1000 – 1500 micrograme.

Absorbția vitaminei este mărită de asocierea cu alte vitamine din grupul B, cum sunt B₆, B₉ (acidul folic) sau cu alte substanțe, cum sunt inozitolul, colina etc.

Stimulând potențialul proliferativ al celulei, consumul de alimente de origine animală care sunt bogate în vitamină B₁₂, reprezintă un risc major pentru apariția, dezvoltarea și diseminarea bolii canceroase, devenită astăzi o adevărată epidemie. De aceea, este contraindicat a administra vitamină B₁₂ pacientului suferind de cancer și, de asemenea, se recomandă multă prudență în utilizarea acestei vitamine la persoanele în vârstă.

Știind aceasta, înțelegem mai bine de ce Preabunul Tată ceresc a ales pentru om, la Creațiune, dieta vegetariană, cel mai profilactic și mai terapeutic remediu cristic, naturist, la îndemâna oricui. Înțelegem și mai bine de ce, acum când trăim în perioada solemnă a Marii Zile a Ispășirii, precum și în perioada ultimelor zile de har ale planetei Tera, o planetă care se cutremură sub povara de păcat, de boală, de imoralitate, de mizerie fizică și morală, de violență, de stricăciune de orice fel, Dumnezeu ne-a transmis potop de lumină și în privința dietei și a stilului de viață, prin scrierile inspirate ale Elenei G. White. El ne somează și ne invită la responsabilitate și decizie față de mesajele repetate de a accepta dieta și stilul de viață edenic.

„Domnul dorește să aducă înapoi pe poporul Său ca să trăiască iar cu hrana simplă alcătuită din fructe, zarzavaturi. Leguminoase și cereale ...” (E.G. White – *Dietă și hrană* p. 71, art. 113)

Este contraindicat a administra vitamina B₁₂ pacientului suferind de cancer. De asemenea, se recomandă multă prudență în utilizarea acestei vitamine la persoanele în vârstă.

Surse de vitamină B₁₂

➤ *Endogenă*

- ✓ tubul digestiv (biocenoza colonului are capacitatea de a sintetiza vitamina B₁₂), cu condiția integrității morfo-funcționale a tubului digestiv.

➤ *Exogenă:*

- ✓ produse de origine animală;
- ✓ produse de origine vegetală ⇒ pâinea integrală, soia, spanacul, orzul (în condițiile culturii ecologice, adică folosind îngrășăminte naturale, cum este gunoiul de grajd, concentrația acestor plante în vitamina B₁₂, aproape se triplează), rădăcină de țătăneasă;
- ✓ produse apicole ⇒ polen, păstură.

Vitamina B₅ (acidul pantotenic)

Această vitamină funcționează în organismul omenesc sub forma coenzimei A, care îndeplinește o multitudine de funcții în metabolism. Între acestea, menționăm:

- acetilarea acidului piruvic decarboxilat, pentru a forma complexul acetyl Co-A, înainte de a intra în ciclul acidului tricarboxilic;
- degradarea moleculelor de acizi grași în mai multe molecule de acetyl Co-A.

Datorită prezenței într-o multitudine de alimente, nu se cunoaște un sindrom anume al deficienței, la această vitamină. Carența ar putea, totuși, determina o perturbare în metabolismul carbohidraților și lipidelor.

Necesarul zilnic de acid pantotenic este de 4 – 7 mg.

Acidul pantotenic este bine reprezentat la nivelul tuturor alimentelor consumate de om.

Vitamina B₆ (piridoxina)

Cunoscută sub numele de piridoxină, vitamina B₆ se găsește, la nivelul celulelor, sub formă de piridoxal fosfat, având rol de coenzimă în metabolismul

proteinelor și al aminoacizilor. Rolul principal al vitaminei B₆ este de coenzimă, în reacția de transaminare care stă la baza sintezei de aminoacizi. De asemenea, joacă un rol în transportul transmembranal al aminoacizilor. Deficiența de vitamină B₆ generează tulburări gastro-intestinale (greață și vărsătură), dermatită, iritabilitate, convulsii, fasciculații musculare, litiază renală.

Necesarul zilnic de vitamină B₆ este de 1 – 2 mg.

Una dintre cele mai valoroase surse vegetale de vitamină B₆ o reprezintă cerealele integrale.

***Vitamina B₉* (acidul folic)**

Cunoscut și sub numele de acid pteroilglutamic, acidul folic are rol de căraș al grupurilor hidroximetil și formil. Ca și vitamina B₁₂, este necesar sintezei de ADN, dar într-un mod diferit, intervenind în formarea purinelor și a tiaminei, necesare producției de ADN. Promovează metilarea dioxiridilatului, prin care se formează dioxitimidilatul, unul din nucleotidele necesare sintezei ADN-ului nuclear. Asemeni vitaminei B₁₂, intervine în creșterea organismului, în maturarea globulelor roșii, în protejarea colului uterin, prevenind cancerul de col.

Necesarul zilnic de acid folic este de 0,25 mg.

Sursa vegetală de acid folic o reprezintă zarzavaturile verzi (salata, spanacul, gulia, sparanghelul, broccoli, fasolea, linte, mazărea, ștevia), cerealele integrale și grâul încolțit.

***Vitamina C* (acidul ascorbic)**

Cunoscută și sub numele de acid ascorbic, vitamina C participă la conservarea integrității morfo-funcționale a substanțelor repartizate în spațiul intercelular. Astfel, rolul vitaminei C se concretizează în:

- fiind un foarte bun reducător (împreună cu oxigenul, ionul feros și 2-cetoacidul), vitamina C funcționează ca activator al enzimelor care, prin procesul de hidroxilare, convertesc pro-colagen-prolina și lizina în pro-colagen-hidroxiprolină și respectiv, hidroxilizină; prin acest proces, vitamina C stimulează producția fibrelor de collagen, care intră în structura țesutului de collagen, țesut implicat în structurile de rezistență intercelulare;
- generarea de peroxid de hidrogen (apă oxigenată), cu mare capacitate oxidativă, în spațiul extracelular din jurul celulei canceroase, care favorizează distrugerea acesteia;
- formarea matricei osoase și formarea dentinei dintelui;
- menținerea integrității țesutului conjunctiv, osteoid și a dentinei;

- reglarea metabolismului fenilalaninei și tirozinei;
- protejarea reductazei acidului folic, care are capacitatea de a converti acidul folic în acid folinic;
- facilitarea eliberării acidului folic liber, din formele sale conjugate, prezente în alimente;
- facilitarea absorbției fierului;
- favorizarea vindecării plăgilor și a arsurilor;
- creșterea producției de substanță cu rol de ciment, din spațiul intercelular;
- drenarea de radicali liberi, fiind unul dintre cei mai puternici antioxidanți; acționând ca un puternic agent reducător, prin oxidarea și reducerea lui reversibilă în organism, vitamina C funcționează ca un veritabil sistem redox intercelular;
- capacitatea de a recicla ceilalți antioxidanți (beta-carotenul, vitamina E, seleniul).

Deficiența prelungită de vitamină C (5 – 7 luni), așa cum apărea în trecut la navigatori, în lungile călătorii pe mare, produce boala scorbut (astenție, fatigabilitate, iritabilitate, pierdere ponderală, fragilitate foarte mare a pereților vasculari, datorită lipsei substanței de ciment dintre celulele endoteliului, ceea ce favorizează, hemoragii spontane, manifestate sub formă de peteșii sau echimoze, hemoragii conjunctivale, hemoragii subunghiale, gingivoragii, gingii tumefiate, violacee, cu aspect spongios, foarte friabile, hemoragii cerebrale, hematemeză, scaun cu sânge, cu slăbirea parodontiului și pierderea dintelui, folicul pilos hiperkeratotic, coafat de hiperemie sau hemoragie circulară, plăgi a căror vindecare trenează câteva luni). De asemenea, carența de vitamină C diminuează sau blochează creșterea oaselor. Celulele epifizelor proliferază, dar, deoarece nu se formează matrice nouă între celule, oasele se fracturează ușor la nivelul liniei de creștere, proliferarea celulelor nemaifiind urmată de osificare.

Un fapt interesant, observat în lumea animalelor în condiție sălbatică, este acela că aceste animale nu fac infarct miocardic și nici accident vascular cerebral. Una din explicațiile acestei realități din lumea necuvântătoarelor ține de capacitatea acestora de a sintetiza vitamină C, spre deosebire de ființa umană, care nu are această capacitate. De aici, necesitatea unui aport constant, zilnic de vitamină C, prin intermediul unei alimentații bogate în crudități.

Necesarul zilnic de vitamină C este de 80 mg. Necesarul zilnic de vitamină C crește în:

- sarcină
- lactație
- tireotoxicoză

- boli inflamatoare acute sau cronice
- intervenții chirurgicale și arsuri
- diaree (crește pierderea vitaminei C prin fecale)
- aclorhidrie (scade absorbția vitaminei C)
- stresul termic (hipo- sau hipertermia), care crește excreția urinară de vitamină C
- consumul predominant de hrană prelucrată termic.

Alimente de origine vegetală bogate în vitamină C sunt citricele, ardeii roșii, măceșele și în general toate fructele și zarzavaturile crude.

Vitamine liposolubile

Vitamina A (retinolul)

Numită și retinol, vitamina A se găsește sub formă de precursori de vitamină A, prezenți în alimente de origine vegetală, ca pigmenți carotinoizi, galbeni și roșii. Din punct de vedere structural, acești pigmenți sunt similari vitaminei A. Datorită acestei similitudini, pigmenții carotinoizi, odată ajunși în organism, sunt convertiți în retinal, la nivelul celulelor mucoasei intestinului subțire. Retinalul este apoi redus la retinol, acesta urmând a fi esterificat. Cea mai mare parte a vitaminei A este depozitată la nivelul ficatului, sub formă de retinol-palmitat. Acesta este descărcat în circulație, sub forma complexului retinol-proteină de legare, care participă la formarea finală a rodopsinei, pigmentul fotosensibil din celulele cu bastonașe de la nivelul retinei.

Rolul vitaminei A

- în formarea pigmenților retinei;
- în general, în creșterea normală a celulelor corpului și în mod special, pentru creșterea și proliferarea diferitelor tipuri de celule epiteliale;

Deficitul primar de vitamină A este consecința unei carențe prelungite de aport, așa cum se întâmplă în sudul și estul Asiei, unde dieta, alcătuită predominant din orez, ca aliment de bază, este lipsită de beta-caroten.

Deficitul secundar de vitamină A poate fi consecința unei conversii inadecvate a beta-carotenului în vitamină A sau a interferării procesului de absorbție, transportului sau depozitării vitaminei. Alterarea absorbției sau depozitării vitaminei apare frecvent în boala celiacă, sprue, boli pancreatice, fibroză chistică, by-pass duodenal, obstrucția ductelor biliare, giardioză și ciroză. Frecvent, deficitul de vitamină A apare în boala

kwashiorkor și în marasm, consecință atât a deficitului de aport, cât și a transportului depozitării alterate a vitaminei A.

Severitatea efectelor carenței de vitamină A este invers proporțională cu vârsta. Clinic, deficitul de vitamină A se manifestă prin:

- retardare a creșterii la copil;
- acnee, aspect solzos al pielii;
- alterarea adaptării la întuneric și hemeralopie nocturnă;
- xeroftalmia și keratomalacia;
- xerosia conjunctivei bulbare (uscăciunea, îngroșarea, ridarea și pigmentarea conjunctivei bulbare);
- corneea devine xerotică, infiltrată și tulbure;
- cheratinizarea corneei, care duce la opacitate corneană și în cele din urmă la orbire;
- keratinizarea plămânului, a tubului digestiv și a tractului urinar;
- susceptibilitate crescută la infecții;

Necesarul zilnic este 1 – 1,7 mg.

Surse alimentare: sub formă de provitamină A (betacaroten), prezent în zarzavaturi cu frunze verzi sau galbene, în lactate (lapte, unt, smântână), ulei de pește, ficat, gălbenuș de ou.

Vitamina D

Rolul vitaminei D

- Vitamina D este implicată în metabolismul fosfocalcic.
- Crește absorbția calciului la nivelul tractului gastro-intestinal și facilitează depozitarea calciului în oase. Mecanismul prin care acționează vitamina D la nivelul tractului gastro-intestinal, crescând absorbția de calciu, la acest nivel, constă în a mări rata transportului activ de calciu, prin epiteliul ileonului. La acest nivel, accelerează formarea proteinei care leagă calciul la nivelul celulelor epiteliale, proteină care facilitează absorbția calciului.
- Inhibă sinteza de parathormon.
- Facilitează acțiunea parathormonului de a mobiliza în plasmă, calciul din oase. În absența vitaminei D, această acțiune este foarte mult redusă.
- Pentru a putea acționa în acest sens, vitamina D trebuie să fie convertită, la nivel renal, în 1,25-dihidroxicolecalciferol, substanță care facilitează transportul transmembranar al ionilor de calciu, la nivelul epiteliului renal și intestinal.
- La nivel renal, crește reabsorbția tubulară a calciului.

- La nivelul osului stimulează activitatea osteoblastelor (sintetizează mai multă fosfatază alcalină și osteocalcină și mai puțin colagen).
- Favorizează calcifierea osului, crescând concentrația calciului și fosforului, în spațiul extracelular.
- Este esențială în reglarea metabolismului calciului la nivelul pereților arteriali, favorizând și resorbția calciului de la nivelul plăcii ateromatoase.
- Stimulează activitatea imunitară și antitumorală a organismului.
- Stimulează producția endogenă de insulină la nivelul celulelor β din insulele Langerhans din pancreas.
- Diminuează riscul apariției poliartritei reumatoide.
- Mărește rezistența organismului față de infecții.
- Diminuează riscul apariției sclerozei multiple.

Necesarul zilnic este de 11 micrograme.

Surse alimentare:

- endogenă: vitamina D_2 din piele, sub influența razelor solare, se convertește în vitamină D_3 ;
- exogenă: produse lactate.

Vitamina E (tocoferolul)

Rolul vitaminei E

- Numită și tocoferol sau vitamina antisterilității, vitamina E menține troficitatea epiteliului germinativ de la nivelul testiculului.
- Acționează ca un antioxidant, protejând degradarea acizilor grași nesaturați.

Carența de vitamină E se manifestă prin:

- degenerarea epiteliului germinativ al testiculului, cauzând sterilitatea masculină;
- rezorbția fătului, după concepție;
- distrofie musculară, care poate evolua până la paralizie;
- tulburări ale creșterii și degenerare a celulelor tubilor renali;
- diminuarea cantitativă a grăsimilor nesaturate, la nivel celular, determinând alterări ale structurii și funcției membranei celulare și a organelor celulare (lizozomi, mitocondrie etc.).

Necesarul de vitamină E este de 8 – 10 mg/zi.

Surse: semințe, zarzavaturi verzi.

Vitamina K

Rolul vitaminei K

Vitamina K este indispensabilă producerii de către ficat a protrombinei, a proconvertinei (factor VII) și a factorilor IX și X, care intervin în coagularea sângelui.

Carența de vitamină K se manifestă prin deficiențe în sinteza factorilor coagulării menționați, antrenând alterări în procesul de coagulare a sângelui.

Necesarul zilnic este de 0,06 – 0,08 mg.

Surse de vitamină K:

- endogenă: vitamina K este sintetizată în mod natural de flora bacteriană de la nivelul colonului. Orice alterare a echilibrului biocenozei intestinale, așa cum se întâmplă după administrarea de antibiotice, alterează sinteza acestei vitamine;
- exogenă: zarzavaturi verzi, fructe și cereale.

MINERALELE

În compoziția chimică a organismului omenesc, s-au identificat 22 de elemente chimice, cunoscute și sub numele de minerale, acestea fiind, în cea mai mare parte, metale. Acest compartiment mineral reprezintă în jur de 4% din masa corporală. Din punct de vedere fiziologic, mineralele reprezintă elemente componente care intră în structura enzimelor, a vitaminelor și a hormonilor. Mineralele există fie sub formă unică (cum este, de exemplu, calciul plasmatic sau calciul din alte fluide ale corpului), fie în combinație cu alte elemente chimice (cum este, de exemplu calciul, în combinație cu fosforul, formând fosfatul de calciu din oase sau fierul din hemul hemoglobinei). Din punct de vedere al necesarului zilnic, mineralele se clasifică în: urme sau oligoelemente (cu un necesar zilnic mai mic de 100 mg) și minerale majore (cu un necesar zilnic mai mare de 100 mg). Cele mai multe dintre aceste minerale se regăsesc în natură în stare liberă, în apele râurilor, ale lacurilor și oceanelor sau în sol. Le regăsim, de asemenea, în compoziția chimică a plantelor sau a animalelor, care consumă apă și plante bogate în aceste minerale.

În timp ce vitaminele activează procesele chimice, fără a deveni produși intermediari ai proceselor pe care le catalizează, mineralele, adeseori, devin părți integrante din structurile corpului.

Rolul mineralelor în organism

- Intervin în formarea oaselor și a dinților, asigurând structura de rezistență a acestora;
- Din punct de vedere fiziologic, ajută la conservarea ritmului cardiac normal, a contractilității musculare normale, a conductivității normale a cordului și a echilibrului acido-bazic;
- Intervin în reglarea metabolismului celular și în acest sens, devin părți ale complexului enzimatic sau ale hormonilor care modulează activitatea celulară.

Mineralele activează numeroase reacții metabolice, în urma cărora se degajă energie, prin arderea carbohidraților, a grăsimilor sau a proteinelor. De asemenea, mineralele participă la sinteza diverșilor nutrienți din organism, de exemplu sinteza glicogenului din glucoză, trigliceride din acizi grași, gliceroli sau proteine din aminoacizi. Mineralele păstrează un echilibru metabolic între procesul de catabolism și cel de anabolism. De asemenea, mineralele intră în compoziția hormonilor. Astfel, de exemplu, în sinteza insulinei, care facilitează preluarea glucozei de către celulă, este necesară prezența zincului, în vreme ce clorul, în combinație cu hidrogenul, formează acidul clorhidric de la nivelul stomacului. De asemenea, producția deficitară de tiroxină, ca urmare a carenței de iod în alimentație, scad semnificativ metabolismul de repaus. Ca sursă naturală de minerale pentru organism, menționăm dieta edenică – cereale, fructe, zarzavaturi și nuci, care atunci când este echilibrată, asigură tot necesarul de minerale. În continuare, vom analiza câteva dintre minerale și funcțiile lor la nivelul organismului.

Calciul (Ca)

Calciul este elementul mineral cel mai bine reprezentat din paleta mineralelor prezente în organism. Împreună cu fosforul, calciul participă la formarea oaselor și a dinților. Cele două elemente minerale reprezintă aproximativ 75% din conținutul mineral, total, al organismului. Calciul se află în organism sub formă neionizată și sub formă ionizată. Forma neionizată, care reprezintă 99% din calciul total din organism, este depozitată în schelet și dinți. Sub formă ionizată, care reprezintă 1% din calciul total din organism, calciul participă în desfășurarea diferitelor reacții metabolice implicate în contracția musculară, activitatea diverselor enzime, coagularea sângelui, transmiterea impulsului nervos, transporturile transmembranare, sinteza 1,25 dihidroxicolecalciferolului (forma activă a vitaminei D).

Necesarul zilnic de calciu este în medie de 1000 mg, variind în funcție de vârstă și perioadă fiziologică. În perioada copilăriei și a adolescenței, marcată de procesul de creștere, precum și la femeia gravidă sau care alăptează, nevoile zilnice de calciu pot ajunge la 1200 – 1500 mg. Absorbția calciului este scăzută la nivelul intestinului, datorită compușilor de calciu, relativ insolubili. Astfel, calciul formează cu compușii fosfați din alimente, săruri de fosfat de calciu insolubile. Datorită acestui aspect, precum și a faptului că, la nivelul mucoasei intestinului, cationii bivalenți sunt absorbiți cu dificultate, 7/8 din calciul ingerat zilnic se elimină prin fecale.

Sursele naturale de calciu sunt reprezentate de cereale integrale, zarzavaturi verzi, legume uscate (soia, fasole etc.), lapte și derivate.

Vitamina D și rolul ei în absorbția calciului

Vitamina D este implicată atât în absorbția calciului la nivelul mucoasei intestinale, cât și în depozitarea calciului în oase. Pentru a putea îndeplini aceste funcții, vitamina D, formă inactivă, trebuie să fie convertită, printr-o succesiune de reacții la nivelul ficatului în 25-hidroxicolecalciferol, iar acesta, la nivelul rinichiului, cu participarea parathormonului, este convertit în forma activă 1,25-dihidroxicolecalciferol. O formă naturală de vitamină D, prezentă la nivelul pielii, o reprezintă 7-dihidrocolesterolul, care, sub influența razelor solare, este convertit în vitamina D₃ (coleciferol). Aceasta va fi activată în 1,25-dihidroxicolecalciferol, cum s-a amintit mai sus. De aceea, baia de soare, în perioada optimă a razelor ultraviolete (orele 9:00 – 11:00), reprezintă un excelent factor reglator, care, prin conversia vitaminei D₃ (forma inactivă), din piele, în 1,25-dihidroxicolecalciferol, intervine în reglarea metabolismului fosfo-calcic, prin aceasta, participând la conservarea integrității morfo-funcționale a osului. Un rol important în conservarea acestei integrități a scheletului, îl au dieta edenică, bogată în calciu ușor absorbabil și stilul de viață edenic, care, prin practicarea sistematică a exercițiului fizic în aer liber, consolidează structura și rezistența osului, prevenind osteoporoza. La femeie, alături de factorii menționați, hormonii estrogeni (cresc absorbția intestinală a calciului și limitează resorbția lui osoasă) joacă un rol important în prevenirea osteoporozei. De aceea, la menopauză, moment biologic în viața femeii, când apare deficitul de estrogeni, este important consumul de alimente de origine vegetală și plante bogate în fitoestrogeni naturali (soia, trifoi roșu etc.).

Această formă activă a vitaminei D îndeplinește câteva funcții:

- facilitează, la nivelul mucoasei intestinale, legarea calciului de proteina de transport, formă sub care calciul pătrunde în celula intestinală. Această proteină care leagă calciul poate persista la nivel celular câteva săptămâni, chiar după îndepărtarea 1,25-dihidroxicolecalciferol-ului din organism;
- formarea ATP-azei la nivelul marginii în perie a celulelor mucoasei intestinale;

- determină formarea de fosfatază alcalină, la nivelul celulelor mucoasei intestinale.

Producția de 1,25-dihidroxicolecalciferol este reglată de nivelul plasmatic al calciului ionic și de parathormon, unul din hormonii glandei paratiroide. Creșterea concentrației plasmatice a calciului ionic inhibă producția de parathormon, ceea ce determină suprimarea formării de 1,25-dihidroxicolecalciferol la nivelul rinichiului, iar acesta, la rândul său, determină o diminuare a absorbției calciului la nivel intestinal. Acesta este unul din mecanismele importante prin care sistemul endocrin intervine în conservarea nivelului plasmatic constant, de 9,2 – 10,4 mg %, al calciului ionic, singura formă sub care calciul participă în reacțiile metabolice la nivel celular, la nivelul inimii, al sistemului nervos și în formarea oaselor. Scăderea concentrației calciului plasmatic determină spasmofilia, descrisă în carte la „Spasmofilie”.

Fosforul (P)

Fosforul, alături de calciu, joacă un rol important în menținerea integrității morfo-funcționale a sistemului osos. Fosforul este distribuit la nivelul plasmă sub formă de fosfat anorganic. În plasmă, fosfatul anorganic se găsește sub forma celor doi anioni, HPO_4^- și H_2PO_4^- . Nivelul plasmatic normal al fosforului de 3,5 – 4 mg %.

Necesarul zilnic de fosfor este de 1000 – 1200 mg.

Sursele naturale de fosfor sunt reprezentate de carne, lapte și derivate, cereale integrale, fructe.

Pentru a asigura soliditate osului și pentru a evita mobilizarea calciului din oase, cu osteoporoza consecutivă, raportul calciu/fosfor în alimentație trebuie să fie 2/1. În alimentația bazată pe produse de origine animală, raportul calciu/fosfor este în favoarea fosforului. Datorită faptului că hrana de origine animală crește gradul de aciditate în organism, aceasta favorizează mobilizarea calciului din oase, cu diminuarea densității osoase și creșterea riscului de producere a fracturilor.

Așa cum s-a amintit deja, fosforul intră în structura ATP-ului (adenozintrifosfat), unde, în fiecare din cele două legături fosfat, „înalt energetice”, înmagazinează câte 8000 calorii, reprezentând o excelentă sursă de energie, care se eliberează foarte ușor, atunci când nevoile metabolice celulare o impun.

Fierul (Fe)

Organismul omenesc conține între 3 – 5 g de fier. 80% din acest fier este repartizat în compartimentul funcțional, în cea mai mare parte intrând în structura hemoglobinei din globulele roșii. Hemoglobina, un excelent complex metalo-proteic, îndeplinește rolul de căruș al oxigenului de la plămân la celulă și al bioxidului de carbon de la celulă la plămân. De asemenea, fierul este repartizat în sectorul muscular, intrând în structura mioglobinei (aproximativ 5% din fierul total) și în sectorul citocromilor, substanțe specializate în transferul de energie la

nivelul celulei. Transferina, un alt complex metalo-proteic, funcționează cu rol de căraș al fierului absorbit la nivelul intestinului sau al fierului rezultat din degradarea globulelor roșii, spre celula care necesită fier. Fierul din alimente este absorbit la nivel intestinal în funcție de necesitățile celulare și de biodisponibilitatea fierului din alimente. Deși în alimentele de origine vegetală, fierul nefiind legat într-un hem, cum este fierul din carne, ar avea o biodisponibilitate mai redusă, prezența din abundență a vitaminei C în vegetale mărește absorbția fierului la nivelul intestinului subțire, unde pH-ul este alcalin.

Carența de fier, de origine exogenă (prin aport insuficient de alimente conținând fier) sau de origine endogenă (prin absorbție redusă la nivelul intestinului sau printr-o eliminare crescută), generează anemia feriprivă.

Din capitalul de fier al organismului, 20% este repartizat sub formă de depozit de hemosiderină și feritină la nivelul ficatului, splinei și măduvei osoase. Din aceste depozite, fierul este dirijat spre compartimentele funcționale, pentru a asigura necesarul acestora sau pentru a asigura necesarul de fier în perioadele cu aport insuficient de alimente conținând fier.

Necesarul zilnic de fier este de 10 – 15 mg.

Sursele alimentare de fier sunt carnea, ouăle, cerealele integrale, zarzavaturile cu frunze verzi (spanac), semințele de susan sau plantele verzi (frunze de pădăie, urzică, tătăneasă).

Magneziul (Mg)

Magneziul este al patrulea cation din organism, sub aspect cantitativ, într-un organism de 70 kg fiind reprezentat de aproximativ 2000 de mEq. În jur de 50%, este repartizat în sistemul osos. La nivelul lichidului extracelular, se găsește aproximativ 1% din magneziul total. Celelalte procente sunt repartizate la nivelul compartimentului intracelular. Valoarea fiziologică a magneziului plasmatic variază între 1,4 – 2,1 mEq la litru (0,70 – 1,05 mmol/l). Menținerea concentrației plasmatice de magneziu în limite fiziologice se realizează, în cea mai mare parte, prin aport alimentar și prin reabsorbție renală și intestinală. Organismul dispune de un mecanism de control foarte sensibil și eficient al magneziului. Astfel, dacă la un pacient se administrează o dietă deficientă în magneziu, după șapte zile, excreția renală și fecală a magneziului scade cu aproximativ câte 1mEq/24 ore. În jur de 70% din magneziul plasmatic este filtrat la nivelul rinichiului, iar 30% este legat de proteine, această combinație fiind dependentă de pH.

Necesarul zilnic de magneziu este de 280 – 350 mg,

Sursele naturale de magneziu sunt: cereale integrale, nuci, zarzavaturile verzi, plante medicinale verzi (pădăia, unișorul etc.).

În organism, magneziul are rol în:

- activarea unui număr foarte mare de enzime;
- toate procesele enzimatice care necesită ATP;
- desfășurarea normală a activității multor enzime implicate în metabolismul acizilor nucleici;

- activitatea normală a co-factorului tiaminpirofosfat;
- stabilizarea unor structuri macromoleculare, cum este ADN-ul și ARN-ul.

Scăderea concentrației plasmatice a magneziului sub 1,4 mEq/litru (0,70 mmol/l) se numește hipomagneziemie și nu reflectă întotdeauna nivelul rezervelor de magneziu osos sau intracelular.

Deficitul de magneziu generează tulburări complexe, metabolice și nutriționale. Diminuarea magneziului în organism este de obicei consecința:

- atât a unui aport inadecvat, cât și a diminuării absorbției intestinale sau renale;
- unei nutriții parenterale prelungite, asociată de pierderi hidrice, prin aspirație gastrică sau diaree;
- în lactație (fiind necesar un aport crescut de magneziu);
- în afecțiuni care evoluează cu afectarea conservării renale a magneziului (hipersecreție de aldosteron, hormon anti-diuretic, hormon tiroidian);
- în hipercalcemie;
- în acidoză diabetică;
- în terapia cu diuretice.

Cel mai frecvent, carența de magneziu apare în:

- sindroame de malabsorbție, în care magneziul din alimente, de care organismul ar avea nevoie, este eliminat prin fecale;
- boala kwashiorkor (malnutriția protein-calorică);
- afecțiuni ale glandelor paratiroide;
- alcoolism cronic (aport alimentar inadecvat și excreție renală excesivă);
- diaree cronică;

Clinic, hipomagneziemia se manifestă prin astenie, apatie, anorexie, greață, vărsătură, tetanie, tremor și fasciculații musculare, tulburări de comportament.

Hipermagneziemia constă în creșterea valorilor plasmatice ale magneziului peste 2,1 mEq/l (1,05 mmol/l). Apare la pacienții cu insuficiență renală sau după utilizarea medicamentelor care conțin magneziu (antiacide și purgative). La valori foarte mari, apar tulburări cardio-vasculare, abolirea reflexelor osteo-tendinoase, hipotensiune, depresie respiratorie, comă, stop cardiac.

Apa

În organismul omenesc, volumul total de apă reprezintă, în medie, 60 – 70% din greutatea corpului, la adult. Volumul de apă din organism variază în funcție de vârstă, sex și compoziția chimică a corpului. Repartizarea apei diferă la nivelul diverselor țesuturi. Astfel, apa reprezintă 70% din greutatea mușchiului și aproximativ 50% din greutatea țesutului grăsos. Datorită acestui fapt, apa totală din

organism, raportată la greutatea corpului, este, cantitativ, mai scăzută la femeie (55%) față de bărbat, precum și la obezi și vârstnici.

Organismul omenesc are în structura sa două compartimente fluide: intracelular și interstițial. Din punct de vedere al repartiției pe compartimente, $\frac{2}{3}$ din apa totală se află în compartimentul intracelular, iar $\frac{1}{3}$ în compartimentul extracelular. Din lichidele repartizate în compartimentul extracelular, $\frac{3}{4}$ se află în spațiul interstițial și în țesuturile conjunctive care înconjoară celulele, iar $\frac{1}{4}$ se află în spațiul intravascular. Lichidul interstițial include: lichidul care îmbăiază celulele, saliva, limfa, lichidele de la nivelul ochiului, lichidele secretate de glande și de tubul digestiv, lichidele care îmbracă măduva spinării. O mare parte din lichidele care se pierd prin transpirație provin din compartimentul extracelular, predominant din plasmă.

În compoziția ionică a lichidului intracelular și extracelular, există diferențe semnificative. În lichidul intracelular, cationul principal este potasiul, având o concentrație medie de 140 mEq/l. În lichidul extracelular, concentrația de potasiu este foarte mică, de 3,5 – 5 mEq/l și reglată în limite foarte strânse. Dacă în lichidul extracelular, sodiul reprezintă cationul principal, în lichidul intracelular, concentrația de sodiu este mult mai mică și anume, de 12 mEq/l. Diferențele de concentrație ale sodiului și potasiului dintre cele două compartimente sunt întreținute de pompa de ioni de sodiu și potasiu, prezentă în membrana tuturor celulelor. Această pompă funcționează folosind energia stocată în ATP. Pompa ionică determină deplasarea sodiului din spațiul intracelular în spațiul extracelular și a potasiului, în sens invers, din spațiul extracelular, în spațiul intracelular, împotriva gradientului de concentrație.

Funcțiile apei în organism:

- constituie mediul de transport al principiilor nutritive, carbohidrați, proteine și lipide ajunse în stadiul de cărmizi (glucoză, aminoacizi, acizi grași, colesterol și trigliceride), de la nivelul intestinului la ficat și de la nivelul ficatului, la celule;
- constituie mediul de desfășurare a reacțiilor chimice;
- constituie mediul de transport al gazelor respiratorii (oxigen și dioxid de carbon);
- constituie mediul de transport al substanțelor toxice către porțile de eliminare ale organismului (rinichi, intestin gros, piele și plămân);
- având o mare capacitate de absorbție și de eliberare de căldură, intervine în reglarea temperaturii corpului;
- participă la lubrifierea capetelor articulare dintr-o articulație;
- fiind necompresibilă, participă la definirea structurii și a formei corpului, prin turgorul pe care îl conferă diverselor țesuturi.

Volumul de apă ingerat poate varia foarte mult de la o zi la alta. Ingestia de apă este influențată foarte mult de senzația de sete, tipul de dietă, temperatura mediului ambiant, factori cultural-educaționali, obiceiuri, accesibilitate etc. Volumul de apă pe care îl poate ingera o persoană este determinat de capacitatea

rinichiului de a concentra și dilua urina. La un adult cu greutate medie, pentru a putea excreta substanțele solubile într-o urină concentrată la maximum, funcția renală normală are nevoie de cel puțin 400 – 500 ml apă/zi. În condițiile în care organismul poate furniza, prin catabolismul celular, 200 – 300 ml apă/zi, aportul exogen minim necesar de apă, pentru a evita insuficiența renală, este de 200 – 300 ml/zi. Cu toate acestea, pentru a putea acoperi pierderile totale de apă și pentru a menține echilibrul hidric, este necesar un aport exogen zilnic de cel puțin 1500 ml apă/zi.

Pentru a păstra homeostazia corpului, trebuie să existe un echilibru între aportul și eliminarea apei din organism. În condiții normale de mediu, cu o temperatură constantă de 19 – 20°C, o persoană adultă, cu activitate predominant sedentară, are nevoie de aproximativ 2,5 litri de apă/zi. Temperatura crescută a mediului ambiant, precum și activitatea fizică mai intensă, măresc necesarul zilnic de apă. Astfel, la o persoană activă, aflându-se într-un ambient cu temperatură de 30 – 35°C, necesarul zilnic de apă este de peste 5 litri.

Aportul de apă pentru organism se realizează din:

- sursă exogenă ⇒ apă sau alte lichide – 1200 ml
⇒ alimente – 1000 ml
- sursă endogenă ⇒ procese metabolice – 200 – 300 ml

Eliminarea apei din organism se realizează prin:

- rinichi (urină) ⇒ 1250 ml;
- piele (transpirație) ⇒ 850 ml;
- plămân (perspirație) ⇒ 300 ml;
- colon (fecale) ⇒ 100 ml.

Aceste volume de apă variază în funcție de temperatura mediului ambiant, de consumul de lichide, de intensitatea activității fizice, precum și de integritatea morfo-funcțională a diverselor organe și aparate implicate în eliminarea apei.

Rinichiul are o mare capacitate de reabsorbție a apei. Astfel, din cei 140 – 150 litri de urină primară, rinichiul reabsoarbe apa în proporție de 99%, eliminând sub formă de urină doar 1000 – 1500 litri/zi. Dacă o persoană, făcând un exercițiu fizic susținut, în locul unui substrat energetic furnizat de o dietă bogată în hidrați de carbon, consumă un substrat energetic furnizat de o dietă bogată în proteină, prin aceasta, se produce deshidratarea în timpul exercițiului fizic. Acest fenomen se petrece datorită faptului că, pentru eliminarea fiecărui gram de uree, rezultată din degradarea excesului de proteină, sunt necesari 15 ml de apă.

Pielea, prin suprafața mare (1,5 – 2 m²), reprezintă un excelent mijloc de reglare a temperaturii corpului. Prin cele aproximativ două milioane de glande sudoripare (microrinichi) din piele, se elimină 500 – 850 ml apă, prin transpirație (evaporare), ceea ce contribuie la răcirea corpului, conservând temperatura normală a corpului. Organismul dispune de o mare capacitate de eliminare a apei prin

transpirație, atunci când împrejurările o impun. Astfel, în condiții de efort fizic intens, într-un mediu cu temperatură crescută, volumul de apă eliminat prin transpirație poate ajunge la 8 – 12 litri/zi. Prin eliminarea unui litru de apă prin transpirație, se pierde aproximativ 600 kcal, ceea ce reflectă faptul că pielea funcționează ca un excelent termostat al organismului.

La nivelul plămânului, apa, sub formă de picături fine, se elimină prin procesul de expirație, fenomen care se intensifică în timpul exercițiilor fizice. În condiții ambientale cu căldură umedă, volumul de apă care se elimină prin plămân este mai mic, iar în condiții ambientale cu temperatură mai scăzută sau la altitudine, acest volum este mai mare.

Eliminarea apei prin poarta de eliminare intestinală se realizează prin fecale (100 – 150 ml). În condiții patologice (prin diaree sau vărsătură), eliminarea intestinală de apă poate ajunge la valori de 1000 – 5000 ml.

Cantitatea totală de apă care tranzitează zilnic sistemul nostru digestiv este alcătuită din câteva volume de origine exogenă și endogenă.

- | | |
|----------------|--|
| ➤ Apa exogenă | ⇒ aport oral (apa băută 1500 – 2000 ml/zi) |
| ➤ Apa endogenă | ⇒ salivă (1250 – 1500 ml/zi) |
| | ⇒ suc gastric (1500 – 2000 ml/zi) |
| | ⇒ suc intestinal (1350 – 1500 ml/zi) |
| | ⇒ suc biliar (350 – 500 ml/zi) |
| | ⇒ suc pancreatic (1350 – 1500 ml/zi) |

Din aceste volume, care totalizează 7300 – 9000 ml/zi, la nivelul tractului digestiv, se absoarbe peste 97,2% (aproximativ 72% la nivelul jejunului, 20% la nivelul ileonului și 5,2% la nivelul intestinului gros), apă care va reintra în circuitul metabolic al apei, iar restul de 2,8 se elimină.

Sodiul (Na)

Așa cum s-a amintit, sodiul sau natriul, cum mai este cunoscut, reprezintă cationul principal al compartimentului extracelular. Sodiul, reprezentând principalul cation activ, din punct de vedere osmotic, în compartimentul lichidului extracelular, modificarea concentrației sodiului din organism este urmată de modificări ale volumului extracelular. Astfel, de exemplu, creșterea concentrației totale de sodiu se asociază cu creșterea lichidului extracelular. În aceste condiții, receptorii de presiune, situați la nivelul sinusului carotidian și în aparatul juxtaglomerular renal, percep excesul de apă din organism și restabilesc volumul normal, prin eliminarea excesului de sodiu și, concomitent, a apei, prin urină.

Păstrarea constantă a concentrației totale de Na în organism se realizează prin mecanisme de monitorizare a echilibrului dintre aportul alimentar și excreția renală. Scăderea semnificativă a concentrației sodiului în organism nu apare decât în condițiile în care există pierderi anormale de Na, renale sau extrarenale (la nivelul pielii sau al tractului tubului digestiv), asociate cu un aport neadecvat de sodiu. Deficiențele privind conservarea renală a sodiului pot fi generate de o suferință renală primară, de insuficiența glandei suprarenale sau de tratament

diuretic. Excesul de Na în organism, apare ca urmare a alterării echilibrului între aport și excreție și implică, în general, o excreție deficitară a sodiului, la nivel renal.

Mecanismul principal al organismului de reglare a excreției renale de sodiu este reprezentat de axa renină-angiotensină-aldosteron.

Necesarul zilnic de sodiu este de 1 – 3 g/zi.

Sursa cea mai comună de sodiu este sarea de bucătărie, dar și cerealele integrale, zarzavaturile și fructele.

Tulburări ale metabolismului apei și sodiului

În general, alterarea echilibrului metabolismului hidric antrenează sau însoțește alterarea echilibrului metabolismului sodiului. Alterarea echilibrului hidric este definită prin doi termeni. Termenul de deshidratare reflectă atât deficitul de sodiu, cât și de apă totală. Termenul de hiperhidratare reflectă o creștere relativă a apei totale. Deoarece sodiul este repartizat în cea mai mare parte în compartimentul lichidului extracelular, deficitul sau excesul conținutului total de sodiu al organismului se caracterizează prin simptome și semne care definesc fie tabloul clinic de deshidratare, fie tabloul clinic de hiperhidratare a compartimentului lichidului extracelular.

Deshidratarea extracelulară reflectă o diminuare a volumului lichidului extracelular generată de scăderea netă a conținutului total de sodiu din organism. Pierderile de sodiu din organism se asociază întotdeauna cu pierderile de apă. Astfel, prin scăderea concentrației sodiului, scade volumul compartimentului lichidului extracelular. Deshidratarea extracelulară recunoaște:

- cauze renale și suprarenale ⇒ insuficiență renală cronică, boală chistică renală, nefrită interstițială etc.
 - ⇒ insuficiență renală acută
 - ⇒ utilizarea de diuretice
 - ⇒ diabet zaharat cu glicozurie sau cetoacidoză
 - ⇒ sindromul Barter
 - ⇒ boli ale glandei suprarenale – boala Addison (deficit de glucocorticoizi); hipoaldosteronism
- cauze extrarenale ⇒ aparat digestiv (vărsătură, diaree, aspirație nazo-gastrică)
 - ⇒ piele (transpirații)
 - ⇒ arsuri și traumatisme
 - ⇒ dializă (hemodializă, dializă peritoneală)

Tabloul clinic se manifestă prin:

- diminuarea turgorului pielii (pielea este mai flască);
- mucoase uscate;
- hipotensiune ortostatică;
- tahicardie.

Hiperhidratarea extracelulară

Hiperhidratarea extracelulară reflectă o mărire a lichidului extracelular, generată de o creștere netă a conținutului sodiului total din organism și însoțindu-se cu formarea de edeme.

Așa cum s-a amintit anterior, sodiul este cationul limitat mai ales la nivelul compartimentului lichidului extracelular. De aceea, creșterea concentrației de sodiu se reflectă prin mărirea volumului lichidului extracelular. Atunci când volumul plasmatic se mărește, aceasta, de obicei, determină creșterea promptă a eliminării sodiului și apei la nivel renal. Edemele apar atunci când lichidele sunt blocate la nivelul spațiului interstițial. Deplasarea lichidelor între compartimentul interstițial și cel intravascular este controlată de forțele lui Starling la nivelul capilarelor.

Între cauzele care determină edemul interstițial, menționăm:

- insuficiența cardiacă (crește presiunea hidrostatică la nivelul capilarelor);
- sindromul nefrotic (scade presiunea oncotică a plasmiei);
- ciroză hepatică severă (apare o asociere a primelor două cauze menționate).

Tabloul clinic al hiperhidratării extracelulare se manifestă prin: astenie, creșterea în greutate, dispnee de efort, ortopneea și dispneea paroxistică nocturnă, scăderea toleranței la efort, edemul palpebral matinal, pantofi strâmți vespéral (la sfârșitul zilei), edeme periferice, ascită (în ciroză hepatică).

Hiponatremia reflectă o scădere a concentrației plasmatice de sodiu sub 136 mEq/l, generată de un exces de apă.

Hipernatremia reflectă o creștere a concentrației plasmatice de sodiu peste 145 mEq/l, generată de un deficit de apă.

Clorul (Cl)

Clorul, împreună cu sodiul, este repartizat majoritar în compartimentul lichidului extracelular.

Ca funcție, clorul intervine în menținerea echilibrului acido-bazic, a pH-ului sanguin, în producția de acid clorhidric la nivelul stomacului și în desfășurarea normală a reacțiilor la nivelul rinichiului. În general, acompaniază metabolismul sodiului. Deficitul de clor antrenează hipocloremie, alcaloză hipopotasemică, perturbarea dezvoltării la sugari.

Necesarul zilnic este de aproximativ 700 mg.

Sursele naturale sunt reprezentate de sarea de bucătărie și alimentele de origine vegetală.

Potasiul (K)

Potasiul este cationul dominant al compartimentului intracelular. Din cantitatea totală de potasiu din organism, 98% este repartizată la nivelul compartimentului intracelular, iar 2% este localizat extracelular. Majoritatea potasiului intracelular se află la nivelul celulelor musculare.

Potasiul determină, în cea mai mare parte, osmolaritatea intracelulară. Relația dintre potasiul din lichidul intracelular și extracelular influențează majoritar polarizarea membranei celulare, iar aceasta, la rândul ei, influențează procesele celulare. Modificări mici ale concentrației plasmatice de potasiu pot genera manifestări clinice importante. Deplasarea potasiului între cele două compartimente hidrice, celular și extracelular, este influențată de mai mulți factori, între care insulina circulantă joacă un rol foarte important în reglarea deplasării potasiului între cele două spații: extracelular și intracelular. În prezența insulinei, potasiul pătrunde în celulă, determinând astfel scăderea concentrației plasmatice de potasiu. În condițiile în care insulina circulantă lipsește, așa cum se întâmplă în cetoacidoză, potasiul iese din celulă în lichidul extracelular.

Aportul zilnic de potasiu este de aproximativ de 40 – 150 mEq/l.

Necesarul zilnic de potasiu este de 2 g.

Sursele naturale sunt reprezentate de zarzavaturi (salată, spanac, roșii, cartofi etc.), leguminoase (soia, fasole, linte etc.), fructe (prune, banane, mere, pepene etc.).

Alterări ale metabolismului potasiului constau în hipopotasemie și hiperpotasemie.

Hipopotasemia reflectă o scădere a concentrației plasmatice de potasiu sub 3,5 mEq/l și este generată de:

- un deficit al rezervelor totale de potasiu, printr-un aport scăzut de potasiu;
- eliminare patologică a potasiului la nivelul tubului digestiv (diaree cronică, abuz cronic de laxative, derivații intestinale, voma și aspirația gastrică);
- pierderi renale de potasiu determinate de:
 - ✓ alcaloză metabolică și stimularea aldosteronului, ca urmare a scăderii volemice;
 - ✓ exces de steroizi suprarenalieni;
 - ✓ sindromul Cushing;
 - ✓ hiperaldosteronismul primar;
 - ✓ tumori rare, secretante de renină;
 - ✓ uzul de diuretice (tiazidice, diuretice de ansă și diuretice osmotice);
 - ✓ uzul de alte medicamente (amfotericina B, peniciline etc.);
 - ✓ intoxicația acută și cronică cu teofilină;
 - ✓ uzul de lemn dulce (determină creșterea cortizolului circulant și pierdere de potasiu pe cale renală);
 - ✓ unele boli (sindromul Liddle, caracterizat prin hipertensiune severă și hipopotasemie, sindromul Barter, caracterizat prin

pierdere renală de potasiu și sodiu și formare excesivă de renină și aldosteron).

Tabloul clinic al hipopotasemiei se manifestă prin:

- slăbiciune musculară, crampe și fasciculații musculare;
- ileus paralytic;
- insuficiență respiratorie;
- alcaloză metabolică;
- tulburări cardiace (tahiaritmii atriale și ventriculare, bloc atrioventricular de gradul II sau III);
- semne EKG caracteristice (scăderea segmentului ST, creșterea amplitudinii undei U și amplitudine mică a undei T).

Hiperpotasemia

Hiperpotasemia reflectă o creștere a concentrației plasmatice de potasiu peste 5 mEq/l.

Cauze ale hiperpotasemiei:

- afecțiuni renale (insuficiență renală), cu diminuarea excreției de potasiu;
- deplasarea potasiului afară din celule (acidoză metabolică, hiperglicemie, deficitul de insulină, hemoliză acută, rabdomioliză);
- iatrogene (digitală, diuretice care economisesc potasiul, ciclosporine, litiu, heparină etc.);
- aport oral sau parenteral de potasiu;
- postul etc.

Traseul EKG prezintă elemente caracteristice: scurtarea intervalului QT, unde T înalte, simetrice, cu vârf ascuțit, lărgirea complexelor QRS, alungirea intervalului PR și dispariția undei P.

Iodul (I)

Iodul este elementul chimic necesar metabolismului glandei tiroide. Intră în structura hormonilor tiroidieni (tiroxina și triiodtironina) și prin aceasta, are un rol important în reglarea metabolismului energetic al organismului. Deficitul de iod generează o patologie diversă (alterarea dezvoltării cerebrale și a creșterii fetale, în condițiile unui aport scăzut de iod la femeia gravidă, boala Basedow, cretinism, surdomutism).

Necesarul zilnic de iod, la adult, este, în medie, de 150 μg. Valori mai crescute sunt necesare în perioada de sarcină și lactație. În zonele endemic gușogene (valori foarte scăzute sau absența totală a iodului din apa de băut), se

impune o monitorizare atentă și o consiliere specială a locuitorilor din aceste regiuni, pentru o profilaxie eficientă a bolilor tiroidei.

Sursele naturale de iod sunt reprezentate de apa de băut, zarzavaturi, fructe de mare.

Zincul (Zn)

Zincul este elementul chimic care intră în componența enzimelor, este un excelent drenor de radicali liberi, intervine în modularea activității sistemului imunitar și în conservarea integrității morfo-funcționale a tegumentelor, în vindecarea plăgilor, în creștere.

Deficitul de zinc antrenează o patologie diversă (întârzierea creșterii, hipogonadism, acrodermită enteropatică, boli cauzate de slăbirea sistemului imunitar etc.).

Necesarul de zinc este, în medie, de 15 mg/zi.

Surse naturale de zinc sunt cerealele integrale, orzul verde (conține superoxid-dismutază (SOD), un antioxidant de excepție), propolisul, ouăle etc.

Cuprul (Cu)

Cuprul, ca și zincul, intră în componența diverselor enzime și intervine în hematopoeză și în procesele de formare a oaselor.

Deficitul de cupru generează diverse grade de anemie la copiii malnutriți.

Excesul de cupru este toxic, determinând boli de teaurizare (teaurismoze), cum sunt degenerarea hepatolenticulară și unele forme de ciroză biliară.

Necesarul zilnic este în jur de 1,5 – 3 mg.

Sursele naturale de cupru sunt leguminoasele uscate (soia, fasole, linte etc.), cerealele integrale, nucile, propolisul etc.

Cromul (Cr)

Cromul este elementul chimic care intervine în desfășurarea normală a metabolismului glucidic. Deficitul de crom determină alterarea toleranței la glucoză la copii și adulții, facilitând apariția diabetului.

Necesarul zilnic este, în medie, de 50 – 200 µg.

Sursele naturale de crom sunt cerealele integrale, drojdia de bere, propolisul, diverse condimente, carnea.

Seleniul (Se)

Seleniul este un excelent antioxidant și intră în structura unor enzime (glutathionperoxidaza și iodinaza hormonului tiroidian).

Deficitul de seleniu generează fatigabilitatea musculară, cardiomiopatia din boala Keshan.

Excesul determină diverse grade de toxicitate manifestate prin greață, polinevrită, dermatită, căderea părului și a unghiilor.

Necesarul zilnic de seleniu este de 40 – 50 μg .

Sursele naturale de seleniu sunt cerealele integrale, zarzavaturile, fructele, produsele de origine animală.

Manganul (Mn)

Manganul intră în structura diverselor enzime (glicoziltransferaze, fosfoenolpiruvat-carboxikinaza, mangan-superoxid dismutaza).

Deficitul de mangan, care apare, cel mai frecvent, datorită utilizării hidralazinei, determină hepatosplenomegalie, nevralgii, artralgii.

Necesarul zilnic de mangan la adult este de aproximativ 2 – 4 mg.

Sursele naturale de mangan sunt reprezentate de cerealele integrale, zarzavaturile cu frunze verzi, nucile, plantele medicinale.

Molibdenul (Mb)

Molibdenul intră în structura coenzimelor necesare sulfitoxidazei, xantindehidrogenazei, aldehidoxidazei.

Deficitul de molibden determină sindromul de intoxicație cu sulfizi (dezorientare, senzație de vomă, cefalee, tahicardie).

Necesarul zilnic de molibden, la adult, este, în medie, de 75 – 250 μg .

Sursele naturale de molibden sunt reprezentate de cereale integrale, leguminoase, produse lactate.

Fluorul (F)

Fluorul este elementul chimic care intervine în formarea oaselor și a dinților.

Deficitul de fluor favorizează apariția cariilor dentare și a osteoporozei.

Excesul de fluor este toxic, determinând pătarea și carierea dinților și formarea ciocurilor osoase la nivelul coloanei.

Necesarul zilnic de fluor este, în medie, de 1,5 – 4 mg.

Sursele naturale de fluor sunt reprezentate de cerealele integrale, plantele medicinale, fructele de mare.

B. DIETA DIN PERSPECTIVA BIBLIEI ȘI A SCRIERILOR ELENEI G. WHITE

Creat după chipul lui Dumnezeu (Geneza 1:27), având drept cămin un mediu natural – grădina Edenului, unde își desfășura activitatea, omului i-a fost aleasă de Creator dieta cea mai sănătoasă, dieta care asigura în cel mai înalt grad buna funcționare a mașinăriei vii. „Și Dumnezeu a zis: *«Iată că v-am dat orice pom care are în el rod cu sămânță: aceasta să fie hrana voastră»*.” (Geneza 1:29)

În fața acestei afirmații divine, medicina modernă ar obiecta că o astfel de alimentație este unilaterală și deficitară, sub raport calitativ. Să fi greșit Creatorul? Să nu fi știut Dumnezeu care era cel mai bun „combustibil” pentru mașinăria vie creată de El? Cu siguranță că El a știut.

Stricta ascultare de legile care guvernează funcționarea organismului era o garanție, chiar după căderea omului în păcat, a unei vieți sănătoase și longevive. Vârsta metusalemică a primelor generații de oameni care i-au urmat lui Adam, este o mărturie evidentă în acest sens.

De-a lungul istoriei poporului lui Dumnezeu, Biblia face mereu referire la o anumită conduită alimentară care trebuia să caracterizeze viața acestui popor. Cei 430 de ani de robie în Egipt au însemnat o perioadă de degradare fizică, morală și spirituală a poporului, consecință a practicilor idolatre și a unei diete în care predominau carnea și excitantele. După ieșirea din Egipt, una din primele măsuri instituite de Dumnezeu în poporul Său a fost reforma sanitară, care consta într-o serie de reglementări privind alimentația, munca, odihna, terapia și o legislație sanitară foarte austeră. Era nevoie de o astfel de reformă sanitară pentru ca poporul să fie pregătit a intra în Țara Făgăduinței – Canaanul pământesc, scopul acesteia fiind și atunci, și azi, sfîntirea vieții. Dincolo de aspectul material al confortului vieții, cu maximum de avantaj pentru sănătate fizică, reforma sanitară și atunci, și astăzi și în veci, asigură în cel mai înalt grad sănătatea psihică, conservă discernământul spiritual care păstrează mintea trează și limpede, receptivă la soliile de har ale lui Dumnezeu, la lumina adevărului prezent. Principiile Reformei Sanitare, simbolizată prin ulciorul de aur cu mană, principiile care reglementau relația pe verticală între om și Dumnezeu și relația pe orizontală între om și semenul său, simbolizate prin cele două tablele de piatră cu cele 10 porunci, scrise de degetul lui Dumnezeu (voința exprimată a lui Dumnezeu – Exod 20:1-17), și principiile de organizare, de ordine și funcționare a Bisericii, simbolizate prin toiagul înfrunzit al lui Aron, aveau să fie consacrate ca principii sacre de viață. Cele trei obiecte simbolice erau păstrate cu sfințenie în chivotul legământului din Sanctuarul pământesc (Evrei 9:4), construit pe vremea lui Moise, la porunca lui Dumnezeu, având ca model originalul ceresc al Sanctuarului, arătat lui Moise pe Muntele Sinai, de Însuși Dumnezeu. (Exodul 25:8-9)

Prosperitatea fizică, morală și spirituală a poporului, atunci, acum și în veci, precum și rămânerea lui Dumnezeu în mijlocul lor sau al nostru, ca popor și

în inima lor sau a noastră, ca fii și fiice ale Lui, depindea, depinde și va depinde veșnic de ascultarea necondiționată față de aceste principii vitale. (Exod 19:5; Deuteronom 2:9-14; Exod 23:25; Matei 7:21)

Subiectul reformei sanitare, ca parte integrantă a lucrării de evanghelizare, a fost reactualizat și prezentat lumii prin serva Domnului, Ellen Gould White, în anul 1863, după cum ea însăși mărturisește:

„În casa fratelui A. Hilliard, din Otsego, Michigan, S.U.A., la 6 iunie 1863, mi-a fost arătat în viziune marele subiect al Reformei Sanitare”. (*Selected Messages*, vol. 3, p. 276, orig.)

De la acea dată și până în anul 1915 când a trecut la odihnă, după o viață de trudă și osteneală în via Domnului, scrierile Ellenei G. White au fost pline de sfaturi practice privind păstrarea sănătății depline pentru spirit, suflet și trup, sfaturi care și-au păstrat valoarea și importanța lor de-a lungul anilor.

Valoarea Reformei Sanitare este cu atât mai mare cu cât ne vom da seama că vremurile în care trăim au aceeași valoare istorică, precum au avut și în vremea lui Ioan Botezătorul, profețită în cartea proorocului Isaia: „*Un glas strigă: «Pregătiți în pustie calea Domnului, neteziți în locuri uscate un drum pentru Dumnezeu nostru»*”. (Isaia 40:3; Matei 3:3)

„Ani de zile, Dumnezeu a atras mereu atenția poporului Său asupra Reformei Sanitare. Aceasta este una din marile ramuri ale lucrării de pregătire a oamenilor pentru venirea Domnului. Ioan Botezătorul ieși în spiritul și în puterea lui Ilie pentru a pregăti calea Domnului și pentru a întoarce pe popor la înțelepciunea dreptilor. El preînchipuia pe cei din ziua de apoi, cărora Dumnezeu le-a încredințat adevăruri sfinte de prezentat oamenilor, ca să-i pregătească pentru a doua venire a Domnului. Ioan era un reformator. Îngerul Gabriel, venind direct din cer, dădu învățături despre reforma sanitară tatălui și mamei lui Ioan. El zise că fiul lor nu trebuia să bea nici vin, nici băutură îmbătătoare și că el va fi umplut cu Spiritul Sfânt de la naștere.

Ioan se despărți de prietenii săi și de viața îmbelșugată și luxoasă. Simplitatea îmbrăcămintei lui, o haină din păr de cămilă, era o continuă mustrare pentru extravaganta și dorința de a fi arătoși, cu care se îmbrăcau preoții iudei și oamenii în general. Mâncarea sa, pur vegetală, roșcove și miere sălbatică, era o mustrare pentru satisfacerea apetitului și pentru îmbuibarea care domnea pretutindeni. Profetul Maleahi zicea: „Iată, Eu vă trimit pe profetul Ilie, înainte de a veni ziua cea mare și înfricoșată a lui Dumnezeu; și el va întoarce inimile părinților la copii și inimile copiilor la părinți”. Prin aceasta, Profetul descrie caracterul lucrării. Cei care au de pregătit calea pentru a doua venire a Domnului, sunt reprezentați prin profetul Ilie, la fel după cum și Ioan a venit în spiritul lui Ilie, pentru a pregăti calea primei veniri a Domnului.

Marele subiect al reformei ar trebui mult pus în discuție, iar mintea publicului trezită. Cumpătarea în toate trebuie pusă în legătură cu solia, spre a întoarce pe poporul lui Dumnezeu de la idolatria lor, de la îmbuibare și de la extravaganta în îmbrăcăminte și în altele”. (*3 Testimonies*, p. 61 – 64, orig., 1872)

În cele ce urmează vom cita câteva paragrafe, cu valoare medicală din literatura religioasă, scrisă de această servă a Domnului, sub inspirația Duhului Sfânt.

„Suntem datori să știm cum să ne păstrăm corpul în cea mai bună stare de sănătate și este o datorie sfântă să trăim după lumina pe care ne-a dat-o Dumnezeu cu atâta bunătate. Dacă închidem ochii față de lumină, de teamă să nu vedem relele de care nu suntem voioși să ne lăsăm, prin aceasta, păcatele noastre nu se fac mai mici, ci mai mari. Dacă ne abatem de la lumină într-unele, atunci ne vom abate și în altele. Este un păcat tot atât de mare de a călca legile ființei noastre ca și de a călca cele zece porunci; căci nu putem face nici una nici alta, fără a călca Legea lui Dumnezeu. Nu putem iubi pe Domnul din toata inima, din tot cugetul, din tot sufletul și din toată puterea, cât timp ținem la apetitul, la poftele și la gusturile noastre și le iubim mai mult decât pe Domnul. Zilnic scădem din puterea de a preamări pe Dumnezeu cu toată tăria și din tot cugetul nostru. Prin obiceiurile noastre rele, slăbim chiar puterea vieții și mai zicem că suntem urmașii Domnului Hristos și că ne pregătim pentru viața cea nemuritoare”. (2 Testimonies, p. 70 – 71, 1868)

„Reforma în dietă să fie progresivă. Oamenii să fie învățați cum să pregătească hrana, fără a mai folosi lapte sau unt. Spuneți-le că în curând va veni timpul când nu va mai fi ceva sigur de a mai consuma ouă, lapte, smântână sau unt, deoarece bolile animalelor sporesc o dată cu sporirea nelegiurii oamenilor. S-a apropiat timpul când, din pricina nedreptății neamului decăzut, toate animalele vor geme sub bolile care bântuie ca un blestem pământul nostru.

Dumnezeu va da poporului Său îndemânare și pricepere să pregătească alimente sănătoase fără lucrurile acestea. Membrii noștri să lase la o parte toate rețetele nesănătoase”. (7 Testimonies, p. 135, 1902)

„Efectul influenței dinainte de naștere este privit de mulți părinți ca o chestiune de puțină însemnătate, însă cerul nu îl privește tot așa. Solia trimisă printr-un înger al lui Dumnezeu și dată în două rânduri în chipul cel mai solemn arată că merită cea mai mare atenție din partea noastră.

Prin cuvintele spuse unei mame, Dumnezeu vorbește tuturor mamelor din fiecare veac. „Să ia aminte”, spune îngerul, „ca să păzească toate cele ce i-am poruncit”. Binele copilului va fi înrâurit de obiceiurile mamei. Gusturile și poftele ei trebuie să fie conduse după principiu. Dacă ea dorește să împlinească planul lui Dumnezeu cu ea, dându-i un copil, atunci este ceva pe care ea trebuie să-l evite, ceva față de care să se împotrivescă. Dacă înainte de nașterea copilului ea se lasă în voia poftelor, dacă este egoistă, nerăbdătoare și impunătoare, aceste trăsături vor fi reflectate în dispoziția copilului. Astfel mulți copii au primit drept dar de naștere niște tendințe spre rău, aproape de nevindecă.

Dar dacă mama aderă cu hotărâre la principiile cele bune, dacă este cumpătată și plină de spiritul abnegației, dacă este blândă, nobilă și neegoistă, ea poate da copilului său aceleași prețioase trăsături ale caracterului. Foarte lămurită era porunca ce oprea pe mamă de a folosi vin. Fiecare picătură de băutură tare luată de ea pentru satisfacerea gustului, primejduiește sănătatea fizică, mintală și morală a copilului și este un păcat direct contra Creatorului ei.

Mulți își dau cu părerea că trebuie împlinită orice dorință a mamei; că dacă dorește ceva de mâncare, ce poate fi vătămător, ea trebuie imediat să-și satisfacă pofta. O asemenea părere este greșită și dăunătoare. În nici un caz însă nu trebuie neglijate nevoile mamei din punct de vedere fizic. De ea depind două vieți și dorințele ei trebuie luate în seamă cu multă iubire și nevoile ei împlinite cu toată inima. Dar în această vreme, mai presus decât orice altceva, ea trebuie să evite atât în alimentație, cât și în orice altă direcție tot ce ar putea micșora puterea fizică sau mintală. Prin însăși porunca lui Dumnezeu, ea este pusă sub cea mai solemnă obligație de a exercita stăpânire de sine". (*Ministry of Healing*, p. 271, 1905)

„Cuvintele rostite soției lui Manoah (Judecători 13:4), cuprind un adevăr pe care mamele de azi bine ar face dacă l-ar cerceta. Vorbind acestei mame, Domnul a vorbit tuturor mamelor îngrijorate, întristate, din timpul acela și tuturor mamelor din generațiile următoare. Da, fiecare mamă poate să-și înțeleagă datoria. Ea poate să știe că mai mult depinde caracterul copiilor ei de deprinderile ei înainte de nașterea lor și de străduinței ei personale după nașterea lor, decât de avantajele sau dezavantajele exterioare.

„Să se ferească”, spunea îngerul. Ea să fie gata să se împotrivească ispitei. Poftele și pasiunile ei trebuie să fie stăpânite de principii. Despre fiecare mamă se poate spune: „Să se ferească!”. Ea are întotdeauna ceva de care să se ferească, ceva împotriva căruia să lupte fără încetare, dacă împlinește scopul pe care Dumnezeu îl are cu ea când i-a dat un copil ...

Mama, care este un învățător corespunzător pentru copiii ei, trebuie să-și formeze deprinderi de lepădare și stăpânire de sine; deoarece ea le transmite propriile ei însușiri, propriile ei trăsături tari sau slabe, de caracter. Lucrul acesta îl înțelege vrăjmașul sufletelor mai bine decât mulți părinți. El va atrage pe mamă în ispite, știind că, dacă nu se împotrivește, el poate să influențeze prin ea pe copilul ei. Unica nădejde a mamei este la Dumnezeu. Ea poate alerga la El, căutând har și tărie. Ea nu va căuta ajutor în zadar. El o va face în stare să transmită odraslelor ei însușiri, care îi vor ajuta să aibă izbândă în viața de acum și să câștige viața veșnică”. (*Signs*, 25 febr., 1902)

„Întrebarea taților și mamelor ar trebui să fie: „Ce să facem copilului care ni se va naște?”. Am înfățișat cititorului ce a spus Dumnezeu cu privire la felul cum să se poarte mama înainte de nașterea copilului ei. Dar lucrurile nu se sfârșesc aici. Îngerul Gabriel a fost trimis din locurile cerești să dea îndrumări pentru îngrijirea copiilor, după ce s-au născut, ca părinții să poată înțelege pe deplin datoria lor.

Aproape de timpul celei dintâi veniri a Domnului Hristos, îngerul Gabriel a mers la Zaharia cu o solie asemănătoare cu aceea dată lui Manoah. Bătrânului preot i s-a spus că soția lui urma să nască un fiu, care va purta numele Ioan. „El va fi pentru tine o pricină de bucurie și veselie”, a spus îngerul, „și mulți se vor bucura de nașterea lui. Căci va fi mare înaintea Domnului. Nu va bea nici vin, nici băutură amețitoare și se va umple de Duhul Sfânt”. Copilul acesta făgăduit trebuia să crească în deprinderi de mare cumpătare. Lui trebuia să i se încredințeze o mare lucrare de reformațiune, pentru a pregăti calea Domnului Hristos. În popor domnea necumpătarea în toate felurile. Îngăduirea de sine, la vin și alimente costisitoare, scădea puterea corpului și înjosea

moravurile, în așa măsură, încât nici cele mai înspăimântătoare crime nu se păreau a fi păcătoase. Glasul lui Ioan trebuia să răsună din pustie, muștrând fără cruțare îngăduințele ticăloase ale poporului și chiar deprinderile lui abstinate trebuiau să fie o muștrare pentru necumpătarea timpului său ...

Fiecare mamă ar trebui să se străduiască să-și potrivească deprinderile cu voința lui Dumnezeu, pentru ca să poată lucra în armonie cu El pentru a-și apăra copiii de viciile nimicitoare de viață și sănătate din zilele noastre. Mamele să caute neîntârziat o legătură bună cu Creatorul lor, pentru ca să poată clădi, prin mila Lui, în jurul copiilor lor, o cetățuie împotriva risipei și necumpătărilor. Dacă mamele s-ar purta în felul acesta, ar putea vedea pe copiii lor, ca și pe tânărul Daniel, cum ajung la mare înălțime în cele morale și intelectuale, fiind o binecuvântare pentru societate și o onoare pentru Creatorul lor". (*Dietă și hrană, p. 196, 197*)

„Hrana cea mai bună pentru copil este aceea pe care o dă natura. El să nu fie lipsit fără rost de această hrană. E ceva crud ca o mamă, de dragul liniștei ei sau ca să poată petrece în lume, să caute să scape de slujba duioasă de a-și hrăni copilașul.

Mama care lasă ca altcineva să-i hrănească copilul, ar trebui să ia bine seama la urmări. Într-o măsură mai mare sau mai mică, doica transmite din firea ei, din temperamentul ei, copilului pe care-l alăptează". (*Dietă și hrană, p. 196*)

„Pentru a se ține pas cu moda, s-a abuzat de natură, în loc să se țină seama de ea. Mamele, adesea, depind de o doică sau biberonul e pus în locul pieptului mamei. Una din datoriile cele mai delicate pe care le poate îndeplini mama pentru firavul ei pruncușor, care contopește viața lui cu a ei și care trezește cele mai sfinte sentimente în inima mamelor, este jertfirea nebuniei ucigătoare a modei.

Sunt mame gata să jertfească datoriile lor materne de a îngriji de copiii lor, numai pentru că le dă prea multă bătaie de cap, să se țină legate de pruncul lor, care este chiar rodul trupului lor. Salonul de bal și scenele excitante ale plăcerilor au avut influența de a îndobitoci finele simțiri ale sufletului. Acestea au fost mai atrăgătoare pentru mama ahtiată după mode, decât datoriile materne față de copiii ei. Poate că ea dă copilul ei, undeva, la o doică, afară din casă, pentru a îndeplini în locul ei îndatoriri care, hotărât, i-ar reveni numai ei. Deprinderile ei greșite fac ca aceste datorii, la a căror împlinire ar trebui să simtă bucurie, să fie pentru ea ceva neplăcut, deoarece grija pentru copiii ei va fi în conflict cu cerințele vieții mondene. O persoană străină împlinește datoriile mamei și dă de la pieptul ei hrana care întreține viața.

Și nu e numai atât. Persoana aceea împrumută și felul ei de purtare și de simțire, copilașului pe care-l îngrijește. Dacă doica este o ființă de rând, pățimașă și lipsită de judecată, dacă nu ține seama de principiile moralității, copilul va ajunge, aproape sigur, să-i semene în totul. Același sânge care curge în vinele doicii se află și în copil. Mamele, care aruncă în felul acesta pe copii în brațele lor și refuză de a-și împlini datoriile materne, deoarece acestea sunt o povară pe care ele nu o pot îndeplini bine, câtă vreme sunt devotate modei, nu sunt vrednice de numele de mamă. Ele înjosesc instinctele nobile și însușirile sfinte, feminine și aleg să fie niște fluturași ai plăcerilor moderne, simțindu-și mai puțin răspunderile față de

urmașii lor, decât dobitoacele necuvântătoare. Multe mame pun biberonul în locul pieptului. Lucrul acesta este trebuincios, pentru că nu au hrană pentru copiii lor. Dar în nouă cazuri din zece, deprinderile lor rele în îmbrăcăminte și mâncare, pe care le au din copilărie, au atras asupra-le schilodirea aceasta, că nu pot să-și îndeplinească îndatoririle pe care natura le-a rânduit să le facă ...

Totdeauna am avut simțul acesta, că o dovadă de răceală și de asprime este ca să îndepărtezi pe copii de la pieptul mamei și să-i hrănești cu sticla. În cazul acesta, să se aibă cea mai mare grijă, ca laptele să fie de la o vacă sănătoasă și ca, atât laptele cât și sticla, să fie desăvârșit de curate. Lucrul acesta se trece deseori cu vederea și ca urmare, pruncul e făcut să sufere în zadar. Tulburări de stomac și intestine îl pândesc și pruncul, vrednic de milă, se îmbolnăvește, chiar dacă s-a născut sănătos”. (*Dietă și hrană p. 196, 197*)

„Cea dintâi educație pe care copiii ar trebui să o primească de la mamele lor, încă din pruncie, este aceea cu privire la sănătatea corpului. Să li se îngăduie numai hrană simplă, din acea calitate care să le păstreze sănătatea cea mai bună și aceasta să li se dea la timpuri regulate, nu mai des de trei ori/zi, iar două mese ar fi chiar mai bine decât trei. Dacă copiii sunt bine disciplinați, curând își vor da seama că nu pot primi nimic dacă plâng sau se supără. O mamă care judecă bine, va lucra pentru educația copiilor ei, nu gândind să scape în clipele de față de grijă, ci gândind mai mult la binele lor viitor. Și având aceasta în gând, va învăța pe copii lecția însemnată a stăpânirii poftelor și lepădării de sine, ca ei să mănânce și să bea și să se îmbrace, așa ca să poată fi sănătoși.” (*Dietă și hrană, p. 198*)

„N-ar trebui să lăsați pe copiii voștri să mănânce bomboane, fructe, nuci sau orice fel de aliment, între orele meselor. Două mese sunt pentru ei mai bune decât trei. Dacă părinții dau exemplu și lucrează după principiu, copiii repede vor face și ei la fel. Neregularitatea în mâncare nimicește vioiciunea sănătoasă a organelor digestive; și când copiii voștri vin la masă, ei nu simt plăcere pentru o hrană sănătoasă; pofta lor cere ceva ce le este dăunător. De multe ori, copiii voștri au avut călduri și friguri pricinuite de alimentația greșită, când părinții au fost vinovați de boala lor. E datoria părinților să-i învețe pe copiii să-și formeze deprinderi, care aduc sănătate și prin aceasta, scapă de multe necazuri”. (*Dietă și hrană p. 198*)

„Părinții trebuie să-și pună ca cea dintâi țință a lor, de a învăța să procedeze cum trebuie cu copii lor, pentru că să le poată asigura minți și corpuri sănătoase. Principiile cumpătării trebuie să fie introduse în toate amănuntele vieții de familie. Copiii trebuie învățați stăpânirea de sine și pe cât posibil să li se întipărească aceasta, încă din copilărie. Învățați pe micuți să mănânce; și că voința trebuie stăpânită printr-o minte liniștită și inteligentă”. (*Sfaturi pentru sănătate, p. 92*)

„Deprindeți pe copiii voștri să aibă repulsie față de substanțele ațâțătoare. Cât de mulți sunt acei care fără să-și dea seama, nutresc în ei pofta după lucrurile acestea. În Europa am văzut doici, care duc paharul de vin sau de bere la buzele copilașilor nevinovați și în felul acesta, cultivă în ei gustul după substanțe ațâțătoare. Pe măsură ce cresc, se deprind tot mai mult cu aceste lucruri până când, puțin câte puțin, sunt biruiți, trec de hotarul de unde ar mai fi putut fi ajutați și, în cele din urmă, iau loc în mormântul bețivului. Dar numai în felul acesta se

pervertește și se face din apetit o cursă. Hrana este, de multe ori, de așa natură, încât trezește pofta după băuturi ațâțătoare.

Mâncăruri scumpe sunt puse în fața copiilor – alimente ațâțătoare, sosuri grele, prăjituri și patiserii. Hrana aceasta, cu foarte multe arome, irită stomacul și dă naștere la pofta după substanțe ațâțătoare mai tari. Nu numai că apetitul este momit cu alimente nepotrivite, din care se îngăduie copiilor să mănânce din belșug la masă, dar li se îngăduie să mănânce și între orele de masă și de la vârsta de doisprezece sau paisprezece ani sunt disceptici în toată puterea cuvântului.

Poate ați văzut vreodată cum arată stomacul unuia care consumă băuturi tari. O stare asemănătoare se produce, prin întrebuițarea substanțelor arome, ațâțătoare. Având stomacul în așa stare, există și o poftă după mai mult, pentru a face față cerințelor apetitului, ceva mai tare și tot mai tare. Apoi găsiți pe fiii voștri pe stradă învățând să fumeze”. (*Dietă și hrană*, p. 204)

„Este cu neputință acelora care lasă frânele pe mâna apetitului să ajungă la desăvârșire creștină. Simțurile morale la copiii voștri, nu pot fi trezite ușor, dacă nu luați seama la alegerea hranei. Multe mame așează o masă care e o cursă pentru familia ei. Mâncăruri cu carne, unt, brânză, aluaturi bogate, alimente bogate în arome și condimente, sunt consumate din belșug de tânăr și bătrân. Lucrurile acestea își fac partea pentru a tulbura stomacul, a ațâța nervii și a slăbi puterea minții. Organele producătoare de sânge nu pot preschimba astfel de lucruri în sânge bun. Grăsimea prăjită din mâncare, face și mai greoaie digestia. Efectul brânzei este distrugător. Pâinea făcută din făină fină, nu poate da corpului hrana care se poate găsi în pâinea din făină integrală de grâu. Folosirea ei, fără încetare, nu va ține corpul în starea cea mai bună. Substanțele arome, la început, irită mucoasa subțire a acestui înveliș delicat. Sângele se înfierbântă, se trezesc pornirile animalice, în timp ce puterile intelectuale slăbesc și ajung serve ale patimilor josnice. Mama ar trebui să cerceteze cum să pună în fața familiei ei o dietă simplă, dar hrănitoare”. (*Dietă și hrană*, p. 204)

„E îngrozitoare puterea lui Satana asupra tineretului din timpul acesta. Dacă mintea copiilor noștri nu este bine cumpănită prin principii religioase, moralitatea lor se va strica, prin exemplele vicioase ale celor cu care sunt în legătură. Primejdia cea mai mare pentru tineret, vine de acolo că nu se stăpânesc. Părinții, îngăduitori, nu deprind pe copiii lor cu lepădarea de sine. Chiar hrana pe care le-o pun în față e de așa fel, încât le irită stomacul. Ațâțarea aceasta, născută în felul acesta, este dusă mai departe la creier și, ca urmare, se trezesc patimile. Nu se poate repeta destul de des că, ceea ce este dus în stomac, atinge nu numai trupul, dar în cele din urmă și mintea. Alimentele de rând și ațâțătoare, înfierbântă sângele, excită sistemul nervos și, prea deseori, îndobitocește simțurile morale, astfel încât, rațiunea și conștiința sunt întrecute de pornirile firești. Este greu și, adesea aproape, cu neputință pentru cineva care este necumpătat în dietă, să exercite răbdare și stăpânire de sine. Este deci de cea mai mare însemnătate să îngăduim copiilor, al căror caracter este încă neformat, să aibă numai alimente sănătoase și neexcitante. Din iubire, Tatăl nostru ceresc a trimis lumina reformei sanitare, pentru a ne apăra de relele care rezultă dintr-o neînfrănată lăsare în voia poftelor”. (*Dietă și hrană*, p. 210)

„Taților și mamelor, privegheați în rugăciune. Stați de pază împotriva necumpătărilor de orice fel. Învățați pe copiii voștri principiile reformei sanitare. Învățați-i de care lucruri trebuie să se ferească pentru a păstra sănătatea. Mânia lui Dumnezeu a și început să cadă asupra fiilor neascultării. Ce crime, ce păcate, ce purtări nelegiuite se descoperă pretutindeni! Ca popor, noi trebuie să avem multă grijă, în a păzi pe copiii noștri de tovărășiile stricate”. (*Dietă și hrană, p. 211*)

„Gândiți-vă mereu că marele scop al reformei sanitare este de a asigura cea mai înaltă dezvoltare a minții, a sufletului și a corpului. Toate legile naturii – care sunt legi ale lui Dumnezeu, sunt puse spre binele nostru. Ascultarea de ele ne va asigura sănătatea și fericirea în viața aceasta și ne va ajuta să ne pregătim pentru viața viitoare”. (*Dietă și hrană, p.22*)

„Dumnezeu dorește ca noi să ajungem idealul de perfecțiune, făcut posibil pentru noi, prin darul Domnului Hristos. El cere de la noi să alegem cele drepte, să intrăm în legătură cu puterile cerești și să adoptăm principiile și cuvintele de viață, care vor reface în noi chipul lui Dumnezeu. Domnul ne-a descoperit principiile vieții în Cuvântul Său scris și în marea carte a naturii, create de El. Noi toți suntem datori să luăm cunoștință de aceste principii și – în deplină supunere față de ele – să conlucrăm cu Dumnezeu la restabilirea sănătății corpului și a sufletului nostru”. (*Dietă și hrană, p. 16*)

„Trebuie să dobândim cunoștințe cu privire la, cum să mâncăm, cum să bem și cum să ne îmbrăcăm, ca să ne păstrăm sănătatea. Boala este pricinuită de călcarea legilor sănătății. Prima noastră datorie față de Dumnezeu, față de noi înșine și față de semenii noștri este să ascultăm de legile lui Dumnezeu, adică și de legile sănătății. Dacă suntem bolnavi, ajungem o grea sarcină pentru prietenii noștri și neînstare să ne îndeplinim datoriile față de familie și față de cei apropiați ai noștri. Iar când moartea timpurie sosește, ca urmare a călcării legilor sănătății, atunci pricinuim întristare și suferință altora, lipsim pe cei apropiați ai noștri, de ajutorul pe care eram datori să li-l dăm în viață, lipsim familiile noastre de sprijinul și de confortul ce trebuia să li-l asigurăm și lipsim și pe Dumnezeu de serviciul cerut de El, pentru preamărirea Sa. Atunci, nu suntem noi oare, în sensul cel mai rău, călcători ai Legii lui Dumnezeu?”. (*Dietă și hrană, p. 20, 21*)

„Domnul a lăsat să lumineze lumina Sa asupra noastră, în aceste zile din urmă, pentru ca obscuritatea și întunericul, adunate din generațiile trecute, din cauza viețuirii păcătoase, să poată fi împrăștiate, în oarecare măsură și întregul convoi de rele, de pe urma necumpătărilor în mâncare și băutură, să poată fi redus.

Domnul, în înțelepciunea Sa, dorea să aducă pe poporul Său într-o așa poziție, încât ei să fie deosebiți de lume în spirit și în practică, astfel încât, fiii lor să nu poată fi duși ușor la idolatrie sau să fie molipsiți de stricăciunea predominantă a lumii. Dorința lui Dumnezeu este ca părinții credincioși și copiii lor să fie cunoscuți ca reprezentanți ai lui Hristos și candidați ai vieții veșnice. Toți cei ajunși părtași de firea dumnezeiască, sunt scăpați de stricăciunea care este în lume prin poftă. Este imposibil, pentru cei ce se dedau poftelor și apetitului, să ajungă perfecțiunea creștină”. (*Dietă și hrană, p. 21*)

„Pentru păstrarea sănătății, este necesară cumpătarea în toate: cumpătarea în muncă, cumpătarea la mâncare și la băutură. Tatăl nostru ceresc ne-a trimis lumina reformei sanitare, ca să ne apere de relele provenite din poftă înjositoare și pentru ca, cei care iubesc curățenia și sfințenia, să știe să folosească, cu înțelepciune, toate cele bune pe care le-a lăsat El pentru noi; și ca, practicând cumpătarea în viața de toate zilele, ei să poată fi sfințiți prin adevăr”. (*Dietă și hrană, p. 21, 22 sau art. 22*)

„Mi s-a arătat că, principiile ce ne-au fost date la începutul acestei solii, sunt tot atât de însemnate și trebuie să fie privite cu tot atâta conștiinciozitate și astăzi ca și atunci. Sunt unii, care niciodată n-au urmat lumina dată cu privire la dietă. A venit timpul să scoatem lumina de sub obroc și să o lășăm să strălucească în raze limpezi și strălucitoare. Principiile unui trai sănătos înseamnă mult, atât pentru noi ca individ, cât și pentru toți ca popor. Toți sunt încercați acum și puși la probă. Am fost botezați în Hristos, iar dacă ne vom face partea de a ne despărți de tot ceea ce ne-ar trage în jos și ar face din noi ceea ce n-ar trebui să fim, ni se va da tărie pentru a crește în Domnul Hristos, care este Capul nostru cel viu și vom vedea mântuirea lui Dumnezeu. Numai când avem pricepere, în ceea ce privește principiile unei viețuiri sănătoase, putem să fim treziți pe deplin, de a vedea relele care decurg dintr-o dietă nesănătoasă. Acei care, după ce și-au văzut greșelile, au curajul să-și schimbe deprinderile, vor vedea că lucrarea aceasta de schimbare cere luptă și stăruință; dar, o dată ce s-au format gusturi sănatoase, își vor da seama că folosirea alimentelor pe care mai înainte le socoteau nevătămătoare, pregătea încet, dar sigur, calea pentru dispepsie și pentru alte boli.” (*Idem*)

„Reforma sanitară este o ramură a lucrării speciale, pe care o face Dumnezeu în folosul poporului Său... Am văzut că motivul, pentru care Dumnezeu nu ascultă, mai deplin rugăciunile servilor Săi pentru cei bolnavi dintre noi, este faptul că El nu poate fi preamărit prin ascultarea rugăciunilor acestora, atât timp cât ei calcă legile sănătății. Și am mai văzut, de asemenea, că, reforma sanitară și instituțiile sanitare, sunt rânduite de Domnul să pregătească astfel calea, pentru ca rugăciunile credinței să fie, deplin, ascultate. Credința și faptele bune trebuie să meargă mână în mână pentru ușurarea suferințelor celor bolnavi dintre noi și pentru pregătirea lor, ca să preamărească pe Dumnezeu aici și să fie mântuiți la venirea Domnului”. (*Dietă și hrană, p. 24*)

„Mi s-a arătat că reforma sanitară este o parte din solia îngerului al treilea și tot atât de strâns legată de aceasta, cum este legată mâna și brațul de corpul omenesc. Văzui că, noi ca popor, trebuie să facem mișcare de înaintare în această mare lucrare. Predicatorii și poporul trebuie să lucreze în deplină armonie. Poporul lui Dumnezeu nu este pregătit pentru strigătul cel mare al îngerului al treilea. Ei au de făcut o lucrare pentru ei înșiși, pe care nu trebuie să lase să o facă Dumnezeu pentru ei. El le-a dat lor lucrarea aceasta să o facă. Ea este o lucrare pe care trebuie să o facă fiecare pentru sine; nu o poate face unul pentru altul. «Având deci aceste făgăduințe, prea iubiții mei, să ne curățim pe noi înșine de orice întinăciune a corpului și a spiritului și să desăvârșim sfințenia în temere de Dumnezeu.»

Îmbuibarea este păcatul dominant al veacului acestuia. Apetitul și poftele robesc bărbați și femei, întunecă mintea lor și amorfesc simțurile morale în așa grad, încât ei nu mai prețuiesc sfintele și înalte adevăruri din Cuvântul lui Dumnezeu. Pornirile josnice stăpânesc pe oameni. Pentru a fi pregătiți pentru trecerea în mărire, copiii lui Dumnezeu trebuie să se cunoască pe ei înșiși. Ei trebuie să înțeleagă cu privire la propria lor constituție, că trebuie să ajungă în stare să exclame cu psalmistul: «Îți mulțumesc, Doamne, că sunt făcut în chip atât de înfricoșat și minunat». Ei trebuie întotdeauna să-și țină apetitul supus forțelor morale și intelectuale. Corpul trebuie să fie servul minții, iar nu mintea serva corpului”. (*Dietă și hrană, p. 30*)

„Îngerul zice: «Stăpâniți-vă de la poftele trupești, care se luptă împotriva sufletului». Voi v-ați poticnit de reforma sanitară. Ea vă apare ca o anexă, netrebuincioasă, a adevărului. Dar nu este așa; ea este o parte din adevăr. Aici, este înaintea voastră o lucrare care vă va constrânge și mai mult și va constitui, mai mult decât orice, o piatră de încercare pentru voi. Cât timp veți sta pe gânduri și veți rămâne înapoi, nepunând mâna pe binecuvântarea pe care aveți privilegiul de a o primi, veți pierde foarte mult. Voi vă poticniți chiar de binecuvântarea pe care Domnul v-a pus-o în cale, ca să facă progresul vostru mai puțin greu. Satana prezintă aceasta înaintea voastră, în legătură cu o mulțime de piedici, ca voi să vă împotriviți la ceea ce v-ar fi, tocmai, de cel mai mare folos, căci ar însemna pentru voi sănătate fizică și spirituală”. (*Dietă și hrană, p. 35*)

„Acei care au primit învățătura cu privire la răul care decurge din folosirea cărnii ca aliment, a ceaiului negru și a cafelei, precum și a combinațiilor alimentare bogate și nesănătoase și care sunt hotărâți să facă cu Dumnezeu legământ prin sacrificiu, nu vor continua a se lăsa în voia poftei pentru un aliment, despre care, ei știu bine că este nesănătos. Dumnezeu cere ca pofta să fie curățită și să se practice jertfirea de sine, când e vorba de lucrurile acelea care nu sunt bune. Lucrarea aceasta trebuie să se facă înainte ca poporul Său să poată sta înaintea Lui, ca un popor desăvârșit. Rămășița poporului lui Dumnezeu trebuie să fie formată din oameni pocăiți. Vestirea acestei solii, trebuie să aibă ca rezultat pocăința și sfințirea sufletelor. Trebuie să simțim puterea Duhului lui Dumnezeu în mișcarea aceasta. Solia aceasta este minunată și precisă; și ea înseamnă totul pentru cel care o primește și trebuie să fie vestită cu un strigăt puternic. Noi trebuie să avem o credință sinceră și stăruitoare, că solia aceasta va înainta într-o însemnătate tot mai mare, până la sfârșitul timpului”. (*Dietă și hrană p. 33*)

„Chiar dacă sunteți stricți în ce privește calitatea hranei voastre, preamăriți voi pe Dumnezeu în corpul și în spiritul vostru, care sunt ale Lui și mâncați voi numai o cantitate de hrană, potrivită, de fiecare dată? Cei care își încarcă stomacul cu mâncare multă, nu mai pot înțelege și prețui adevărul, când îl aud. Ei nu mai pot trezi simțurile adormite ale minții, ca să-și dea seama de valoarea lucrării de mântuire și de marea jertfă adusă pentru omul decăzut. Pentru unii ca aceștia nu mai este cu putință să prețuiască marea, scumpa și nespus de bogata răsplată, care așteaptă pe biruitoarii credincioși. Partea animalică din noi nu trebuie lăsată să conducă ființa noastră morală și intelectuală”. (*Dietă și hrană p. 43*)

„Sunt numai puțini care se ridică să înțeleagă, cât de strânsă legătură este între dieta lor obișnuită și sănătatea, caracterul, puțința lor de a fi folositori semenilor și soarta lor pentru veșnicie. Datoria celor ce au primit lumina din cer și au ajuns să vadă folosul trăirii ei, este să dea pe față mai mult interes pentru cei care suferă din lipsă de cunoștință. Păstrătorii Sabatului, care așteaptă apropiata venire a Mântuitorului, ar trebui să nu arate nici cea mai mică lipsă de interes pentru marea lucrare de reformă sanitară. Trebuie învățați și instruiți, atât bărbați cât și femei, iar predicatorii și poporul trebuie să simtă că sarcina lucrării apasă asupra lor, de a interesa și pe alții, de a vesti această problemă și de a convinge și pe alții”. (*Dietă și hrană, p. 46*)

„Pentru că primii noștri părinți au pierdut Paradisul prin satisfacerea apetitului, singura noastră speranță de recâștigare a Paradisului, este să stăpânim cu putere apetitul, poftele și pasiunile. Abstenența în ale mâncării și stăpânirea tuturor poftelor și pasiunilor, vor apăra intelectul și vor da vigoare mintală și morală, făcând pe oameni în stare să țină toate pornirile lor sub stăpânirea puterilor mai înalte și să facă deosebire între bine și rău și între ce este sfânt și ce este profan. Toți cei care înțeleg, după adevăr, sacrificiul făcut de către Domnul Hristos, când a părăsit căminul Său ceresc și a venit în lumea aceasta, ca prin propria Sa viață să arate oamenilor cum să se împotrivească ispitei, se vor lepăda bucuros de eul lor și vor alege să fie părtași cu Hristos la suferințele Sale”. (*Dietă și hrană, p. 53*)

„Necumpătarea în mâncare este, adesea, o cauză a bolii și atunci natura are nevoie, mai mult decât orice, să fie eliberată de povara care a fost pusă asupra ei. În multe cazuri de boală, cel mai bun leac este, ca pacientul să se lipsească de o masă sau două, pentru ca organele digestive, care au avut prea mult de lucru, să se poată odihni. O dietă numai din fructe, timp de câteva zile, aduce multă ușurare celor ce lucrează mai mult cu creierul. De multe ori, o scurtă perioadă de completă abținere de la mâncare, urmată apoi de mâncare cumpătată de alimente simple, are ca urmare însănătoșirea, prin însăși eforturile naturii de a reface organismul. O dietă de abstenență timp de o lună sau două, va convinge pe mulți suferinzi că, această cale a stăpânirii de sine, este calea spre sănătate”. (*Dietă și hrană, p. 270*)

„Oriunde se pot cultiva fructe cu îmbelșugare ar trebui să se pregătească în mare măsură pentru iarnă, fie conservate, fie uscate. Fructele mici, ca stafidele, murele, căpșunile, fragii și coacăzele pot fi cultivate cu folos în multe locuri unde sunt prea puțin întrebuințate și cultivarea lor este trecută cu vederea.

Pentru conservele de casă, să se folosească mai bine borcane de sticlă, nu cutii de metal. E mai ales nevoie ca fructele pentru conserve să fie în stare bună. Folosiți puțin zahăr și fierbeți numai atât ca să le puteți păstra bine. Pregătite în felul acesta, vor ține foarte bine locul fructelor proaspete. Oriunde fructele uscate ca: struguri, prune, mere, pere, piersici și caise pot fi obținute ieftin, se va vedea că pot fi folosite ca articole principale ale dietei, într-o măsură mult mai mare ca de obicei și vor avea cele mai bune rezultate în ce privește sănătatea și vigoarea oricărei categorii de lucrători”. (*Dietă și hrană, p. 271*)

„Acei care consumă carne nu mănâncă decât cereale și vegetale din mâna a doua, pentru că animalul primește din aceste lucruri hrana care produce creșterea. Viața

care era în grăunțe și vegetale trece la cel care le mănâncă. Noi o primim atunci când mâncăm carnea animalului. Cu cât mai bine ar fi s-o luăm direct, mâncând hrana pe care Dumnezeu a dat-o pentru folosul nostru". (*Dietă și hrană*, p. 273)

„De obicei, se folosește prea mult zahăr în alimentație. Prăjiturile, budincile, patiseriile, jeleurile, marmeladele, sunt cauze însemnate pentru tulburări gastrice. Mai ales, sunt dăunătoare amestecurile și budincile în care componentele mai de seama sunt lapte, ouă și zahăr. Folosirea la un loc a laptelui și a zahărului în mare cantitate trebuie să fie evitată". (*Dietă și hrană*, p. 287)

„Adesea am luat loc la masa fraților și surorilor și am văzut că dânșii foloseau o mare cantitate de lapte și de zahăr. Acestea îmbâcesc organismul, irită organele digestive și dăunează creierului". (*Dietă și hrană*, p. 290)

„Pentru că așa e moda, potrivit unui apetit bolnăvicios, mulți își umplu stomacul cu prăjituri complicate, cu plăcinte și budinci și cu tot felul de mâncăruri vătămătoare. Masa trebuie încărcată cu fel de fel de mâncăruri, altfel apetitul strict nu este mulțumit. Dimineța, acești sclavi ai apetitului lor stricat au respirația urât mirositoare și limba încărcată. Ei nu se bucură de o bună sănătate și chiar se miră din ce cauză suferă greutate în tot corpul, dureri de cap sau alte neplăceri". (*Dietă și hrană*, p. 291)

„Multe persoane se pricep cum să pregătească diferite prăjituri, dar prăjitura nu este hrana cea mai bună. Prăjiturile dulci, budincile dulci și patiseriile vor tulbura organele digestive și pentru ce ar trebui să ispitim pe cei care înconjoară masa, punându-le înaintea lucruri de felul acesta". (*Dietă și hrană*, p. 291)

„Alimentele cu carne, prăjiturile bogate și plăcintele pregătite cu arome de tot soiul nu formează dieta cea mai sănătoasă și hrănitoare". (*Dietă și hrană*, p. 292)

„Cei ce susțin reforma sanitară să se silească serios a face din ea tot ce trebuie să fie. Ei înșiși să lase la o parte orice lucru vătămător sănătății. Să folosească numai hrană simplă și sănătoasă. Fructele sunt foarte bune și scutesc de grija gătitului. Lăsați la o parte cocăriile complicate, prăjiturile și alte mâncăruri pregătite pentru ațățarea poftei. Mâncați mai puține feluri de mâncare la aceeași masă și mâncați cu mulțumire". (*Dietă și hrană*, p. 292)

„O plăcintă ușoară și simplă se poate servi ca desert, dar dacă cineva mănâncă două sau trei bucăți, numai ca să-și mulțumească pofta lui neastâmpărată, acela nu mai e în stare de a servi lui Dumnezeu. Unii după ce au mâncat mult din alte feluri, vor lua desertul, nu pentru că au nevoie de el, ci pentru că e plăcut la gust. Dacă li se dă îndemnul să mai ia o bucată, ispita este prea mare ca să i se poată împotrivi și se adaugă două sau trei bucăți de plăcintă la povara care deja e pusă asupra stomacului. Acela care va face aceasta nu s-a deprins cu lepădarea de sine. Victima poftei de a mânca este în așa fel stăpânită de felul său de a se purta, încât nu poate să-și dea seama cât de mult rău își face". (*Dietă și hrană*, p. 292)

„Cei care sunt adepți ai reformei în ale sănătății să-și aducă aminte că pot face rău prin publicarea de rețete care nu recomandă reforma sanitară. Trebuie să se dea pe față multă grijă când se oferă rețete pentru prăjituri și patiserii. Dacă la desert se consumă prăjituri dulci, cu lapte sau cremă, se va da naștere la fermentații în stomac și apoi punctele slabe ale organismului vor da pe față ce s-a întâmplat.

Creierul va fi atins de tulburarea stomacului. Lucrul acesta va fi ușor vindecat, dacă ar cerceta lucrurile de la cauză la efect, îndepărtând din dieta lor ceea ce strică organelor digestive și aduce durere de cap. Printr-o hrănire neînțeleaptă, bărbații și femeile ajung să nu fie buni pentru lucrarea pe care ar putea-o face fără să sufere, dacă ar mânca simplu. (*Dietă și hrană, p. 293*)

„E mai bine să lăsăm la o parte dulciurile. Lăsați la o parte deserturile acelea dulci care sunt aduse la masă. Nu aveți nevoie de ele. Vă trebuie o minte clară ca să cugetați, așa cum a rânduit Dumnezeu. Este nevoie chiar acum să ne conformăm principiilor reformei sanitare”. (*Dietă și hrană, p. 294*)

„Pe masa noastră să fie numai hrana cea mai sănătoasă, ferită de orice substanță iritantă. Pofta după băuturi îmbătătoare este stimulată de pregătirea hranei cu condimente și arome. Acestea dau naștere în corp la o stare de înfierbântare și se simte nevoia după băutură pentru a alina iritația. În dese mele călătorii de-a lungul continentului, nu sunt clientul restaurantelor, vagoanelor-restaurant sau al hotelurilor, pentru motivul simplu că nu pot să mănânc hrana care se servește acolo. Mâncărurile sunt foarte sărate și piperate și dau naștere la o sete ce aproape nici nu poate fi îndurată... Ele irită și inflamează mucoasa delicată a stomacului... Așa e de obicei hrana care se dă la mesele moderne și copiilor. Efectul ei este acela de a da naștere la nervozitate și de a crea o sete pe care apa nu o poate stinge. Hrana să fie pregătită cât mai simplu cu puțință, fără condimente și arome și cu mai puțină sare”. (*Dietă și hrană, p. 298*)

„Substanțele aromate la început irită mucoasa fină a stomacului și în cele din urmă distrug sensibilitatea naturală a acestui înveliș delicat. Sângele se înfierbântă, se trezesc pornirile animalice, în timp ce puterile intelectuale slăbesc și ajung serve ale patimilor josnice. Mama ar trebui să cerceteze cum să pună în fața familiei ei o dietă simplă, dar hrănitoare”. (*Dietă și hrană, p. 299*)

„În vremurile acestea grăbite, cu cât hrana va fi mai puțin ațâțătoare, cu atât va fi mai bine. Condimentele sunt dăunătoare prin însăși natura lor. Muștarul, piperul, aromatele, murăturile, oțetul și altele de felul acesta irită stomacul, înfierbântă sângele și-l intoxică”. (*Dietă și hrană, p. 302*)

„Salatele care sunt pregătite cu ulei și oțet, produc în stomac fermentație, iar hrana nu se digeră, ci se alterează; ca urmare, sângele nu este hrănit, ci se umple cu toxine și apoi se ivesc tulburările de ficat și rinichi”. (*Dietă și hrană, p. 303*)

„Când sunt bine pregătite, măslinile, ca și nucile, pot ține locul untului și alimentelor cu carne. Untdelemnul, așa cum poate fi mâncat din măslină, este mai de dorit decât uleiul sau grăsimea animală. El ajută și ca laxativ. Cei cu tulburări intestinale vor simți ușurare, iar pentru cei cu stomacul iritat și inflammat este un leac vindecător. (*Dietă și hrană, p. 20*)

„Brânza fermentată n-ar trebui să fie introdusă vreodată în stomac”. (*Dietă și hrană, p. 324*)

„Domnul a spus lămurit poporului Său că vor primi toate binecuvântările, dacă vor ține poruncile Lui și vor fi un popor deosebit. El i-a avertizat prin Moise în pustie, spunându-le că sănătatea va fi răsplata ascultării. Starea minții are o strânsă legătură cu sănătatea corpului și mai ales cu sănătatea organelor digestive.

Dumnezeu nu a dat poporului Său în pustie carne să mănânce, în chip obișnuit, deoarece știa că folosirea acestei diete ar crea boală și nesupunere. Pentru ca să le schimbe poziția și să trezească la lucru puterile superioare ale minții, a făcut să nu mai consume carnea animalelor moarte. Le-a dat hrana îngerilor, mană din cer”. (*Dietă și hrană, p. 331*)

„Deprinderile pe care le avem în ce privește mâncarea sau băutura arată dacă suntem din lume sau din numărul acelora pe care, prin puternica Lui daltă a adevărului, i-a despărțit de lume. Aceștia sunt poporul Său deosebit, râvnitori pentru lucruri bune. Dumnezeu a vorbit în Cuvântul Său. În întâmplările lui Daniel și ale tovarășilor săi, se găsesc predici cu privire la reforma sanitară. Dumnezeu a vorbit în istoria copiilor lui Israel, de la care, pentru binele lor, a căutat să rețină dieta carnată. El i-a hrănit cu pâinea din cer: «Omul a mâncat pâinea îngerilor». Dar ei și-au ațâțat poftele firești și cu cât se gândeau mai mult la oalele cu carne, cu atât urau mai mult hrana pe care le-a dat-o Dumnezeu pentru a-i păstra în sănătate fizică, intelectuală și morală. Doreau cu înfocare după oalele cu carne și astfel făceau tocmai ceea ce au făcut mulți din zilele noastre”. (*Dietă și hrană, p. 334 – 335*)

„Mulți fac greșeala de a bea apă rece la masă. Dacă se bea la masă, apa scade secrețiile glandelor salivare; și cu cât e mai rece, cu atât dăunează stomacului mai mult. Apa de la gheață sau limonada de la gheață, băute în timpul mesei, opresc digestia, până când organismul a dat stomacului destulă căldură pentru a-l face în stare să-și reia lucrul. Băuturile fierbinți debilitază; și în afară de aceasta, cei care se obișnuiesc cu asemenea lucruri ajung robi ai obiceiurilor lor. Nu trebuie să turnăm apă peste hrana din stomac; la masă nu e nevoie de nici o băutură. Mâncați încet și îngăduiți ca saliva să se amestece cu hrana. Cu cât se introduce mai mult lichid în stomac împreună cu hrana, cu atât mai greu va fi ca hrana să fie mistuită, deoarece trebuie să fie absorbit mai întâi lichidul. Nu folosiți multă sare; lăsați la o parte castraveții murați în oțet, nu introduceți în stomac substanțe și condimente iritante; folosiți la masă fructe și iritația care cere atât de multă băutură va înceta de a mai exista. Dar dacă e nevoie de ceva pentru a stinge setea, apa curată, băută la oarecare timp, înainte sau după masă, e tot ce cere natura. Să nu beți niciodată ceai negru, cafea, bere, vin și nici o băutură alcoolică. Apa este lichidul cel mai bun pentru a curăți țesuturile”. (*Dietă și hrană, p. 370*)

„Ceaiul negru și cafeaua sunt excitante. Efectele sunt asemănătoare cu ale tutunului, dar ele lucrează mai încet. Cei care folosesc otrăvurile acestea lente, ca și fumătorul, își închipuie că nu pot trăi fără de ele, deoarece se simt așa de rău când nu au idolii aceștia... Acei care se lasă în voia unui apetit stricat o fac în dauna sănătății și a intelectului. Ei nu pot să aprecieze valoarea lucrurilor spirituale. Simțurile lor sunt tocite, păcatul nu se arată prea păcătos, iar adevărul nu e privit ca fiind de mai mare preț decât comorile pământești”. (*Dietă și hrană, p. 374*)

„În ce privește ceaiul negru, cafeaua, tutunul și băuturile alcoolice, singurul mijloc sigur de purtare față de ele este de a nu le atinge, a nu le gusta și a nu umbla cu ele. Tendința ceaiului negru, a cafelei și altor băuturi asemănătoare este ca și a băuturilor spirtoase și a tutunului și în unele cazuri e tot atât de greu de a înfrânge obiceiul acesta cum este pentru un bețiv de a se lăsa de băuturile îmbătătoare. Acei

care încearcă să părăsească acești stimulenți, pentru un timp vor simți o lipsă și vor suferi fără de ei. Dar prin stăruință vor birui dorința aceasta și nu vor mai simți lipsa. Natura va avea nevoie de un timp oarecare pentru a se reface în urma abuzului ce a suferit; dar dați-i prilej și ea din nou își va aduna puterile și va face lucrarea ei în chip nobil și bine”. (*Dietă și hrană, p. 378*)

„Băuturile fierbinți nu sunt necesare, decât poate numai ca remediu în boală. Stomacul e foarte vătămat printr-o mare cantitate de hrană fierbinte sau băuturi fierbinți. În felul acesta faringele și organele digestive se slăbesc”. (*Dietă și hrană, p. 380*)

„Persoanele care au moștenit pofta după stimulenți nenaturali în nici un caz n-ar trebui să aibă la îndemână sau să poată vedea vin, bere sau cidru; deoarece acestea le stau mereu în față ca ispită. Socotind cidrul dulce ca nevătămător, mulți își procură mari cantități din el. Dar el rămâne dulce numai un scurt timp; apoi începe fermentarea. Gustul înțepător pe care-l primește atunci este cu atât mai plăcut pentru multe guri și cel care-l folosește se supără și nu vrea să admită că este vin tare sau fermentat”. (*Dietă și hrană, p. 383*)

„Mulți se dedau la obiceiul vătămător de a mânca imediat înainte de culcare. Ei poate au luat masa lor regulată, dar pentru că simt un fel de slăbiciune, gândesc că trebuie să mai mănânce ceva. Satisfăcând această practică rea, ea devine un obicei și ei simt că n-ar putea dormi fără să mănânce ceva. În multe cazuri, această slăbiciune vine de acolo că organele digestive au fost prea mult împovărate în timpul zilei, fiind forțate să prelucreze o prea mare cantitate de alimente introdusă în stomac. Aceste organe au nevoie de un timp de odihnă absolută, pentru a-și reface energiile istovite. Niciodată nu trebuie luată o a doua masă până ce stomacul nu a avut destul timp spre a-și reveni din oboseala produsă de lucrarea pentru mistuirea mesei precedente. Când suntem culcați noaptea, stomacul trebuie să-și aibă lucrarea lui în totul terminată, pentru ca și el să se bucure de odihnă împreună cu celelalte părți ale trupului”. (*Sfaturi pentru sănătate, p. 96 – 97*)

„Pentru a ne asigura o digestie sănătoasă, hrana trebuie mâncată încet. Acei care doresc să evite indigestia și acei ce își înțeleg obligația de a-și păstra toate puterile în așa stare ca să poată aduce lui Dumnezeu cele mai bune servicii, trebuie să țină bine în minte aceste lucruri. Dacă timpul de masă vă este mărginit, nu înghițiți hrana nemestecată, ci mâncați mai puțin și mestecați bine. Folosul adus de hrană nu depinde atât de mult de cantitatea mâncată, cât depinde de o digestie bună”. (*Sfaturi pentru sănătate, p. 98*)

„Urmările morale negative ale dietei pe bază de carne nu sunt mai puțin importante decât nenorocirile fizice. Alimentele din carne dăunează sănătății și tot ceea ce afectează corpul are un efect similar asupra minții și sufletului. Gândiți-vă la cruzimea față de animale pe care o presupune consumul de carne și efectul ei asupra celor care o înfăptuiesc și asupra celor care privesc. Cum distruge aceasta duioșia cu care ar trebui să privim aceste fapte ale lui Dumnezeu!

Inteligența pe care o arată multe necuvântătoare se apropie, atât de mult, de inteligența umană, încât este un mister. Animalele văd, aud, iubesc, se tem și suferă. Ele își folosesc organele cu mult mai multă credincioșie decât le folosesc mulți oameni pe ale lor. Manifestă simpatie și tandrețe față de tovarășii lor aflați în

suferință. Multe animale arată o afecțiune, pentru cei care se ocupă de ele, cu mult superioară afecțiunii arătate de unii reprezentanți ai rasei umane. Ele formează legături de atașament față de om, care nu se rup fără o grea suferință pentru ele.

Care om, având în piept o inimă omenească, ce a îngrijit vreodată de animale domestice, ar putea să privească în ochii lor plini de atâta încredere și afecțiune și să le predea de bunăvoie cuțitului măcelarului? Cum ar putea să le înghită carnea ca pe ceva foarte gustos?

Este o greșeală să presupunem că tăria musculară depinde de folosirea cărnii. Nevoile organismului pot fi mai bine acoperite și ne putem bucura de o sănătate mai bună fără folosirea acesteia. Cerealele, împreună cu fructele, nucile și legumele au toate proprietățile nutritive pentru a face un sânge bun. Aceste elemente nu sunt furnizate atât de bine sau deplin printr-o alimentație cu carne. Dacă folosirea cărnii ar fi fost esențială pentru sănătate și tărie, hrana pe bază de carne ar fi fost inclusă în alimentația hotărâtă pentru om de la început.

Când se întrerupe folosirea cărnii în alimentație, există deseori un simțământ de slăbiciune, o lipsă de vigoare. Mulți prezintă acest lucru ca dovadă că hrana animală este esențială; însă aceasta se întâmplă pentru că alimentele de acest gen sunt ațâțătoare, pentru că înfierbântă sângele și excită nervii – de aceea li se simte atât de mult lipsa. Unii vor găsi că le este tot atât de greu să renunțe la alimentele din carne cum îi este bețivului să se lase de păhărelul lui; dar schimbarea le va face mult bine.

Când carnea este înlăturată ca aliment, locul ei ar trebui să fie suplinat de o varietate de cereale, nuci, legume și fructe, care vor fi și nutritive, și gustoase. Acest lucru este imperativ mai cu seamă în cazul celor care sunt slăbiți sau al celor care sunt împovărați de o muncă neîncetată. În unele țări, în care sărăcia este foarte răspândită, carnea este alimentul cel mai ieftin. În asemenea împrejurări, schimbarea va avea loc cu mare greutate; dar se poate produce. Ar trebui totuși să avem în vedere starea de fapt a poporului și puterea unui obicei de o viață și să fim prevăzători să nu expunem nici ideile corecte într-un mod nepotrivit. Nimeni nu ar trebui să fie împins să facă schimbarea în mod brusc.

Locul cărnii ar trebui să fie luat de alimente hrănitoare necostisitoare. În această privință, foarte mult depinde de bucătăreasă. Cu grijă și îndemânare, felurile de mâncare pot fi preparate astfel încât să fie și nutritive, și apetisante și, într-o mare măsură, să ia locul alimentelor din carne.

În toate cazurile, educați conștiința, puneți la lucru voința, faceți rost de hrană bună și hrănitoare și schimbarea se va face repede, iar pofta după carne va înceta în curând.

N-a venit oare vremea ca toți să caute să se dispenseze de produsele din carne? Cum pot cei care caută să devină puri, delicați și sfinți – pentru a putea sta în compania îngerilor cerești – să continue să folosească drept aliment ceva ce are un efect atât de dăunător asupra sufletului și trupului? Cum pot lua viața creaturilor lui Dumnezeu, ca să le poată consuma carnea ca pe o delicată? Să se întoarcă mai bine la hrana nutritivă și delicioasă care a fost dată omului la început și să manifeste milă – și să-și învețe copiii să manifeste milă – față de necuvântătoarele pe care le-a creat Dumnezeu și le-a pus sub stăpânirea noastră.” (*Divina Vindecare* cap. „Carnea ca aliment” p. 272 – 274)

C. ZECE MOTIVE PENTRU A ADOPTA DIETA EDENICĂ (VEGETARIANĂ)

1. **Pentru că** așa a spus Dumnezeu, Creatorul mașinăriei vii, ținând seama de toate particularitățile anatomo-fiziologice ale omului, că a fost planul Lui ca omul să folosească hrana vegetariană:

„Și Dumnezeu a zis: «Iată că v-am dat orice iarbă care face sămânță și care este pe fața întregului pământ și orice pom care are în el rod cu sămânță: aceasta să fie hrana voastră»”. (Geneza 1:29)

În acele vremuri bune, având o dietă vegetariană, vârsta omului se număra cu sutele de ani.

2. **Pentru că** Biblia, Cartea cu răspunsuri și soluții veritabile pentru problemele omului, declară că trupul omului este un sanctuar pe care trebuie să-l tratăm ca pe un locaș sacru:

„Nu știți că voi sunteți Templul lui Dumnezeu și că Duhul lui Dumnezeu locuiește în voi? Dacă nimicește cineva Templul lui Dumnezeu, pe acela îl va nimici Dumnezeu; căci Templul lui Dumnezeu este sfânt: și așa sunteți voi.” (1Corinteni 3:16-17)

„Nu știți că trupul vostru este Templul Duhului Sfânt, care locuiește în voi și pe care L-ați primit de la Dumnezeu? Și că voi nu sunteți ai voștri? Căci ați fost cumpărați cu un preț. Proslăviți dar pe Dumnezeu în trupul și în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu.” (1Corinteni 6:19-20)

Deci, să nu mai mâncăm cadavre!

3. **Pentru că** așa ne-a transmis Dumnezeu prin serva sa, E. G. White, la sfârșitul timpului de har:

„Cerealele, fructele, nucile și zarzavaturile constituie dieta aleasă pentru noi de Creatorul nostru. Aceste alimente, pregătite într-un mod cât se poate de simplu și natural, sunt cele mai sănătoase și mai hrănitoare. Ele dau o tărie, o rezistență și o vigoare a intelectului pe care o dietă mai complexă și mai stimulatoare nu le poate da”. (*Divina Vindecare*, p. 258; *The Ministry of Healing*, p. 296)

4. **Pentru că** știința adevărată confirmă astăzi valoarea profilactică și terapeutică a dietei vegetariene concepută de Creator pentru om.

Studiile științifice au demonstrat că dieta vegetariană este asociată cu o rată mult mai scăzută a bolilor cronice degenerative:

- cardiovasculare (atero și arterioscleroza, hipertensiunea arterială, cardiopatia ischemică, infarctul miocardic, accidentul vascular cerebral, boala varicoasă, hemoroizii etc.);
- digestive:
 - ✓ hernia hiatală
 - ✓ refluxul gastroesofagian
 - ✓ gastrita
 - ✓ ulcerul gastric
 - ✓ apendicita
 - ✓ constipația
 - ✓ diverticuloza
 - ✓ cancerul de colon
 - ✓ afecțiuni ale ficatului, pancreasului și colecistului etc.
- metabolice – endocrine: obezitatea, diabetul zaharat, osteoporoza etc.
- cancere de:
 - ✓ esofag
 - ✓ stomac
 - ✓ colon
 - ✓ prostată
 - ✓ sân
 - ✓ plămân
 - ✓ ficat etc.

Experții spun că dieta vegetariană echilibrată proteic, cu conținut scăzut de grăsimi și uleiuri, dar în schimb foarte bogată în fibră vegetală, oligoelemente și vitamine, poate preveni peste 80% din cancere.

5. **Pentru că** dieta vegetariană asigură suficiente cantități de proteină, de cea mai bună calitate, conținând toți aminoacizii esențiali (de ex.: ½ kg Soia = 1 kg carne de porc, din punct de vedere al concentrației în proteină), alături de glucide, grăsimi, vitamine și săruri minerale de certă valoare biologică, conform Jurnalului American de Nutriție Clinică, Organizației Mondiale a Sănătății și Consiliului Național American de Cercetare.

„Este poziția Asociației Americane de Dietetică și a dieteticienilor canadieni că dietele vegetariene planificate în mod corespunzător sunt sănătoase, adecvate din punct de vedere nutritiv și asigură beneficii pentru sănătate, în prevenirea și tratamentul anumitor boli.” (*J. Am Diet Association. 2003; 103:748-765*)

6. **Pentru că**, folosind hrana vegetariană, pot fi evitate substanțele chimice toxice (de ex. antibiotice, hormoni sau alte substanțe care se administrează animalelor, pesticide etc.), care se concentrează în produsele de origine animală.



Planşa 2 – Puterea divină în convertirea omului
la dieta şi stilul de viaţă edenic

605

7. Pentru că vegetarianismul ar putea soluționa criza mondială de foamete. De ex., dacă americanii ar reduce consumul de carne cu numai 10%, fiecare din cele 60 milioane de ființe umane muritoare de foame pe Tera, ar putea fi hrănite în mod corespunzător.
8. Pentru că vegetarienii au o mai mare rezistență fizică și psihică decât consumatorii de carne.
9. Pentru că vegetarianismul se întemeiază pe idealul tratării umane a tuturor ființelor vii.
10. Pentru că așa spune Dumnezeu, că este planul Lui pentru noi de a ne întoarce la dieta edenică (Planșa 2):

„Domnul intenționează să-Și aducă poporul Său să trăiască din nou cu fructe, legume și cereale simple.” (*Dietă și Hrană p.81 în eng. sau art.113: E. din U.T., 1890*)

„Mi-a fost arătat iarăși și iarăși că Dumnezeu Își aduce poporul la ceea ce a intenționat la început și anume să nu mănânce carnea animalelor. El dorește ca noi să învățăm poporul o cale mai bună. [...]

Dacă se renunță la consumul de carne, dacă gustul este educat în această direcție, dacă este încurajată plăcerea de a mânca fructe și cereale, va fi curând așa cum a intenționat Dumnezeu să fie la început. Cei din poporul Său nu vor folosi deloc carnea.” (*Dietă și hrană p. 82 în eng. sau art. 115: Scrisoarea 3, 1884*)

D. PLEDOARIE PENTRU DIETA NATURISTĂ

*„Alimentele voastre să fie medicamentele voastre
și medicamentele voastre să fie alimentele voastre.”*

Hipocrate

Civilizația, cu tehnicizarea vieții, a făcut incontestabile servicii vieții, la care azi, cu greu am putea renunța. Dar în același timp, a făcut și reductibile deserviciile. Între acestea, schimbarea modului de alimentație, sedentarismul, stresul și poluarea reprezintă factori cu multiple consecințe negative asupra stării de sănătate.

În cele ce urmează vom enumera trăsăturile dominante, definitorii, ale alimentației, în contextul societății civilizate de astăzi:

- Substituirea hranei crude, naturale, cu hrana prelucrată termic;
- Substituirea terciurilor de cereale, cu pâinea făcută din făină albă;
- Substituirea alimentelor solide, tari, cu cele moi;
- Deficitul de vitamine și auxoni (substanțe active cu rol în regenerarea celulară);
- Deficitul de săruri minerale și oligoelemente;
- Deficitul în pigmenți vegetali verzi – clorofilă;
- Deficitul de fibre vegetale (celuloza), cu rol în dinamica intestinală și în formarea bolului fecal;
- Excesul de grăsimi și proteine animale;
- Excesul de sare (clorura de sodiu) de bucătărie; de condimente și conservante chimice;
- Consumul de dulciuri rafinate (ciocolată, bomboane, produse de patiserie etc.).
- Fără a intra în detaliile punctelor enumerate, recuperarea și conservarea sănătății presupune reevaluarea modului de alimentație și corectarea erorilor alimentare, care practicate ani de-a rândul, au devenit obiceiuri culinare, deziderat ce se poate realiza reactualizând și practicând modul de alimentație pe care l-a avut omul în Eden.
- Deși hrana carnată a intrat în obiceiurile culinare pretutindeni în lume, au existat în toate timpurile oameni iluștri, mari învățați, care au fost vegetarieni sau cel puțin prin atitudinea lor, s-au dovedit a fi în favoarea dietei vegetariene. Între aceștia, menționăm nume care se recomandă singure: Pitagora, Platon, Plutarh, Socrate, Seneca, Virgiliu, Ovidiu, Horațiu, Leonardo da Vinci, Newton, Franklin, Locke, Einstein, Byron, Shelley, Pascal, Bossuet, Tolstoi, Voltaire, Jean J. Rousseau, Bernard Shaw, Diderot, Lamartine, Michelet, Wagner, E. G. White etc.

Pitagora, care a trăit 100 de ani, referindu-se la hrana carnată spunea: „Evitați, o muritori, de a pângări corpul vostru, cu o hrană atât de rea.”

Plutarh spunea: „Vorbiți de balauri, de pantere, de lei și voi nu vă lăsați cu nimic mai prejos în cruzime, decât aceste animale; căci pentru ele omorul este un nutriment, dar pentru voi, scopul omorului e o plăcere și pentru a ascunde oroarea, sunteți nevoiți să asezonați mâncărurile cu felurite mirodenii.”

Ovidiu, un fervent adept al dietei vegetariene, scria: „Nu era tot astfel în acel timp fericit de la început; mulțumit cu plantele și fructele pe care le dădea pământul, omul nu-și mânjea gura cu sângele animalelor... Renunțați la un obicei atât de criminal; urmați consiliile ce vă dau și nu uitați că, mâncând carnea bouului pe care l-ați înjugat, mâncați pe tovarășul care v-a ajutat să vă lucrați țărâna.”

Clement din Alexandria menționează: „Să ne ferim de aceste alimente. Oare pentru ce să mai recurgem la carnea animalelor, când avem la îndemână o varietate atât de mare de fructe, lapte și toate felurile de alimente uscate? Acei care se adună în jurul meselor încărcate cu tot felul de mâncăruri nu trebuie să piardă din vedere că hrănesc bolile și dezvoltă una și mai rușinoasă, pe care o voi numi satana pânteceleui.”

Celebrul **Bossuet** a recunoscut și a atribuit degenerarea fizică și morală a oamenilor, faptului că aceștia se hrănesc cu carne. El spune: „Înainte potopului, hrana pe care oamenii și-o procurau fără violență din fructele ce cădeau de la sine, era, fără îndoială, o urmă a inocenței primitive ... Astăzi, pentru a ne hrăni, trebuie să vărsăm sângele inocentelor animale, cu toată groaza ce, în mod natural, ne-o provoacă masacrarea acestor animale; în afară de aceasta, toate rafinările de care ne servim la prepararea mâncărilor noastre, abia sunt suficiente pentru a masca acele cadavre pe care trebuie să le mâncăm spre a ne astâmpăra foamea”.

Lamartine, crescut de mama sa după principiile dietei vegetariene, scria în versuri grăitoare:

„ ... Oamenii, pentru a-și astâmpăra foamea
N-au destule fructe ce Dumnezeu le-a pus la îndemână
Printr-o crimă către Dumnezeu, de care se cutremură natura,
Ei cer sângelui o altă hrană.
În orașele lor mocirloase, sângele curge în râuri
Aici, cadavrele sunt așezate în mormane.
Tărăsc de picioare, din florile livezii,
Nevinovata oaie pe care au hrănit-o cu mâna lor.”

Bernard Shaw spunea: „Atât timp cât oamenii vor chinui și vor uide animalele și se vor hrăni cu carnea lor, va fi mereu război.

Cred că orice ființă rațională trebuie să fie de aceeași părere ...

Copiii de la școala mea erau toți vegetarieni și aceasta nu-i împiedica să fie puternici și frumoși, cu acest regim de legume și fructe.

Câteodată, în timpul războiului, când auzeam țipătul răniților, mă gândeam la țipetele animalelor la abator și-mi spuneam că zeli ne torturează așa cum torturăm noi aceste ființe fără apărare. Cine poate iubi acest lucru orbil, care se cheamă război? Fără îndoială, mâncătorii de carne, care după ce au ucis o dată,

simt nevoia să ucidă mereu păsările, animalele, să vâneze vulpi, să înjunghie ciutele.

Măcelarul, cu tejgheaua lui plină de sânge, trezește efuziunile de sânge, îndeamnă la ucidere. De ce nu? De la tăiatul mieilor, la acela al fraților și surorilor tale, nu e decât un pas (Planșa 2).

Atât timp cât servim noi înșine drept morminte vii pentru animalele asasinate, cum putem spera în domnia păcii pe pământ?" (*Viața mea, Isador Duncan, p. 228*)

În continuare, vom reda citate din scrierile lui **E. G. White**, reflectând atitudini critice referitor la hrana carnată.

„Vor oare acei care se pregătesc să devină sfinți, curați și înnobilați, pentru a putea fi introduși în societatea îngerilor cerești, să continue a lua viața făpturilor lui Dumnezeu și să se hrănească din carnea lor, desfătându-se cu ea ca delicatesă? Din cele ce mi-a arătat Domnul, această ordine de lucruri va fi schimbată și poporul deosebit al lui Dumnezeu va practica cumpătarea în toate lucrurile ...

Primejdia îmbolnăvirii s-a înmulțit înzecit prin măncarea de carne. Puterile intelectuale, morale și fizice sunt slăbite, prin obiceiul de a mânca acest produs – carnea. Măncarea de carne pune organismul în primejdie, întunecă intelectul și tocește sensibilitatea morală ... Cea mai sigură umblare este pentru voi de a lăsa carnea la o parte". (*Sfaturi pentru sănătate, p. 53*)

„Deseori mi-a fost arătat că Dumnezeu încearcă să ne ducă înapoi, pas cu pas, la planul lui original – ca omul să trăiască din roadele naturale ale pământului". (*Dietă și hrană, p. 335*)

„Zarzavaturile, fructele și cerealele ar trebui să alcătuiască dieta noastră. Nici un gram de carne nu ar trebui să intre în stomacul nostru. Consumarea de carne este ceva nefiresc. Trebuie să ne întoarcem la planul original al lui Dumnezeu, de la crearea omului". (*Dietă și hrană, p. 335*)

„Nu este timpul ca toți să tindă a se lăsa de alimentele cu carne? Cum pot acei care caută să ajungă curați, nepătați și sfinți și în tovărășia îngerilor cerești, să stăruie în folosirea unui aliment care are un efect atât de dăunător asupra sufletului și corpului? Cum pot lua viața făpturilor lui Dumnezeu pentru a le consuma carnea ca pe ceva de lux? Mai bine să se reîntoarcă la hrana dătătoare de sănătate și bună la gust dată omului la început și să practice ei și să învețe și pe copiii lor să practice milă față de ființele necuvântătoare pe care le-a făcut Dumnezeu și le-a pus sub stăpânirea noastră". (*Dietă și hrană, p. 335*)

„Pentru însuși binele lor, Domnul sfătuiește biserica sfârșitului să renunțe la folosirea cărnii ca aliment, a ceaiului negru, a cafelei și a altor alimente dăunătoare. Sunt destule alte lucruri din care putem trăi și care sunt sănătoase și bune". (*Dietă și hrană, p. 336*)

„Reforme mai mari ar trebui să se vadă între acei care zic că așteaptă apropiata venire a Domnului Hristos. Reforma sanitară trebuie să facă în mijlocul poporului nostru o lucrare pe care încă nu a făcut-o. Sunt anumite persoane care ar trebui să fie treze și să-și dea seama de primejdia pe care o aduce consumarea cărnii, dar care stăruie în a consuma carne de animale, primejduindu-și astfel

sănătatea spirituală, intelectuală și fizică. Mulți oameni care acum sunt numai pe jumătate convertiți în ce privește consumul de carne se vor despărți de poporul lui Dumnezeu și nu vor mai merge împreună cu el". (*Dietă și hrană*, p.336)

„Relele morale aduse de dieta cu carne nu sunt mai prejos de relele fizice. Alimentele de carne sunt dăunătoare sănătății și toate câte dăunează trupului au o influență asemănătoare asupra minții și asupra sufletului. Gândiți-vă la cruzimea față de animale, pe care o cere consumarea de carne și la efectul pe care-l are și asupra acelor care o săvârșesc și asupra acelor care o privesc. Cum nimicește duioșia cu care ar trebui să privim la aceste fapte ale lui Dumnezeu!" (*Dietă și hrană*, p. 337)

„Vai, dacă fiecare ar putea să-și dea seama de lucrurile acestea așa cum mi-au fost mie înfățișate, acei care acum sunt atât de nepăsători, atât de indiferenți cu privire la formarea caracterului lor, acei care cer să fie îngăduită dieta carnată, niciodată nu și-ar deschide gura ca să îndreptățească apetitul care cere carne de animale moarte. O astfel de dietă îmbolnăvește sângele din vasele lor și atâta poftele animalice josnice. Ea slăbește puterea vie de pricepere și vigoarea cugetării, pentru a înțelege pe Dumnezeu și adevărul și pentru a se cunoaște pe ei înșiși". (*Dietă și hrană*, p. 338)

„Când vor lua poziție pentru principiile cele drepte pentru timp și veșnicie acei care cunosc adevărul? Când vor fi ei credincioși față de principiile reformei sanitare? Când vor învăța ei că este primejdios de a folosi carnea ca aliment? Mi s-a dat învățătura că, deși întrebuintarea cărnii altădată nu ar fi fost primejdioasă, acum ea este primejdioasă". (*Dietă și hrană*, p. 338)

„M-am simțit îndemnată de Spiritul lui Dumnezeu să arăt mai multora faptul că suferința lor și sănătatea lor șubredă erau pricinuite de nepăsarea față de lumina dată lor cu privire la reforma sanitară. Le-am arătat că dieta lor carnată, despre care se spunea că este de foarte mare însemnătate, nu era necesară și că, deoarece ei se clădeau din ceea ce mâncau, creierul, oasele și mușchii erau în stare de nesănătate, pentru că trăiau din carnea animalelor moarte; că sângele lor fusese stricat de această dietă rea; că acea carne pe care ei o mâncau era bolnavă și că întregul lor corp suferea". (*Dietă și hrană*, p. 341)

„Alimentația cu carne sărăcește sângele. Pregătește carnea cu arome și mănânc-o alături de prăjituri și plăcinte bogate și vei avea o rea calitate de sânge. Corpul este pus la o încercare prea grea când trebuie să prelucereze astfel de hrană.

Tocăturile de carne și castraveții pregătiți în oțet care niciodată n-ar trebui să-și afle loc în vreun stomac de om, vor da o calitate de sânge foarte rea. Iar o calitate proastă de alimente, pregătite rău și în măsură neîndestulătoare, nu poate produce sânge bun. Alimentele de carne și bogate și o dietă săracă vor produce același rezultat". (*Dietă și hrană* p. 341)

„Este cu neputință pentru acei care folosesc cu prisosință carnea ca aliment să aibă mintea senină și inteligența activă". (*Dietă și hrană*, p.343)

„Dieta carnată schimbă dispoziția și întărește animalismul. Noi suntem compuși din ceea ce mâncăm și dacă mâncăm carne multă, aceasta va scădea activitatea intelectuală. Elevii ar realiza mult mai mult în studiile lor, dacă nu ar

gusta niciodată carne. În timp ce partea animalică din om este întărită prin consumarea de carne, puterile intelectuale scad în aceeași măsură. Viața religioasă poate fi câștigată și păstrată cu mai mare succes dacă se lasă carnea la o parte, deoarece dieta aceasta ațâță pornirile pătimase la o lucrare activă și slăbește natura morală și spirituală. Carnea se luptă împotriva spiritului și spiritul împotriva cărnii”. (*Dietă și hrană, p. 343*)

„Dacă a fost un timp când dieta să fie cât mai simplă, atunci este acum. Carnea nu trebuie pusă înaintea copiilor noștri. Influența ei excită, ațâță și întărește patimile josnice și amorțește puterile morale”. (*Dietă și hrană, p. 343*)

„Puterile intelectuale, morale și fizice sunt slăbite prin obișnuita întrebuițare a cărnii în alimente. Consumarea cărnii dereglează organismul, întunecă mintea și tocește simțurile morale. Vă spun, calea cea mai sigură este să lăsați carnea la o parte”. (*Dietă și hrană, p. 344*)

„În multe locuri, peștii ajung să fie așa de îmbâcsiți de murdăriile cu care se hrănesc, încât sunt cauză de boală. Așa se întâmplă mai ales acolo unde peștii ajung în legătură cu murdăriile care se revarsă pe canalele orașelor mari. Peștii care s-au hrănit din aceste rămășițe pot trece în largul apelor și pot fi prinși acolo unde apa este curată și proaspătă. Și astfel când sunt folosiți ca aliment, aduc boală și moarte unora care nu-și dau seama de primejdie”. (*Dietă și hrană, p. 347*)

„Când se pune capăt folosirii cărnii în alimentație, adesea omul are un simț de sfârșeală, de lipsă de putere. Mulți aduc aceasta ca o dovadă că e nevoie de carne în alimentație; dar lipsa lor se simte numai din cauză că alimentele de felul acesta sunt stimulente, pentru că biciuiesc sângele și ațâță nervii. Pentru unii va fi tot atât de greu să se lase de folosirea cărnii, pe cât e de greu pentru bețiv să se lase de băutură. Dacă fac schimbarea, va fi mai bine pentru ei”. (*Dietă și hrană, p. 349*)

„Dacă apetitul nostru cere carne de animale moarte, e nevoie de post și rugăciune, ca Domnul să dea harul Său pentru a birui poftele trupești care se războiesc împotriva sufletului”. (*Dietă și hrană, p. 352*)

E. CURA CU SUCURI ȘI CRUDITĂȚI

„Și Dumnezeu a zis: «Iată că v-am dat orice iarbă care face sămânță și care este pe fața întregului pământ și orice pom care are în el rod cu sămânță: aceasta să fie hrana voastră».” (Geneza 1:29)

Generalități

1. Sucurile se obțin fie prin centrifugarea, fie prin presarea legumelor și fructelor ajunse la maturitate, de bună calitate, bine spălate și curățate; metoda de extracție a sucului prin presare oferă avantajul unui produs finit superior, ca valoare nutritivă și terapeutică, celui obținut prin centrifugare;
2. Sucurile se prepară zilnic, trebuind să fie proaspete, condiție esențială pentru a fi eficiente și să fie consumate la scurt timp (15 – 30 minute) după stoarcere;
3. În absența condițiilor necesare satisfacerii exigenței de la punctul 2, se poate prepara într-o singură repriză, toată cantitatea de suc necesară pentru o zi. În acest caz, sucul proaspăt stors, se păstrează la rece, în frigider, în sticle bine închise, de unde se ia câte o cană (250 ml), încălzind ușor sucul, înainte de a fi consumat. Se recomandă a nu se depăși cantitatea de 1500 – 2000 ml/zi. Sucurile nu se fierb și nici nu se folosesc reci, ci numai la temperatura camerei;
4. Prin expresiile „crud” și „crudități” se înțelege faptul că vegetalele nu sunt prelucrate termic prin fierbere, coacere sau prăjire;
5. Cura constă în administrarea exclusivă, o perioadă care variază de la câteva zile, la una, două luni, de sucuri de fructe și zarzavaturi. Se administrează alternativ – o zi suc de fructe, o zi suc de zarzavaturi, 6 prize a câte 250 ml suc, la fiecare 2 ½ h (de exemplu, în intervalul 7:30 – 20:00);
6. În timpul curei cu sucuri de fructe și zarzavaturi, din cele 6 prize de sucuri, se pot administra 1 – 2 prize cu suc de pădărie sau în ziua cu suc de zarzavaturi, 1 – 2 prize cu supă concentrată, strecurată, de zarzavat;
7. Între orele de administrare a sucurilor, se poate consuma apă sau ceai, la cerere;
8. În perioada curei exclusive cu sucuri se practică zilnic, dimineata, o clismă cu 1 ½ – 2 l infuzie caldă de mușetel, coada șoricelului sau trifoi roșu. La copilul cu vârsta de 3 – 9 ani, se va practica clisma cu ⅓ – ⅓ din volumul lichidian administrat adultului; la copilul cu vârsta de 9 – 14 ani, se va practica clisma cu ⅓ – ¼ din volumul lichidian administrat adultului; la adolescent (14 – 18 ani) se va practica clisma cu ½ din volumul lichidian administrat adultului;
9. După perioada curei, exclusiv, cu sucuri, urmează o perioadă de tranziție de câteva zile (3 – 5 – 10 zile). În acest interval de timp se introduc, treptat, în

alimentație, cereale, fructe, zarzavaturi și nuci cu pulpă cu tot (neprelucrate termic), sub formă de salate sau alte forme culinare. În același timp, se reduce, treptat (de ex. cu una sau două prize/zi), cantitatea de sucuri. Se va continua cura crudivoră (de crudități), în funcție de afecțiune, 1 – 12 luni.

10. Pentru a evita tulburările digestive, la trecerea de la cura crudivoră, exclusivă cu sucuri, la cura crudivoră cu sucuri și crudități (adică și cu alimente crude, solide), este necesar ca pacientul să respecte câteva reguli elementare, valabile și pentru dieta celor sănătoși:

- planificarea și respectarea unui orar regulat al meselor;
- dimineața, înainte cu 30 – 60 minute de a servi masa, se recomandă să se bea apă caldă sau ceai cald (neîndulcit sau îndulcit cu miere, la cerere);
- să nu se consume la o masă, o cantitate mare de alimente și nici prea multe feluri;
- să nu se consume fructe și zarzavaturi la aceeași masă;
- să nu se mănânce între mese;
- să nu se consume alimente sau băuturi fierbinți sau prea reci;
- masticăția (mestecarea) alimentelor să se facă încet și foarte bine;
- evitarea consumului de apă în timpul mesei sau imediat după masă; în acest sens se recomandă să se bea apă sau altă băutură nefermentată, cu 30 – 60 minute înainte de a se servi masa sau la 2 – 3 ore, după ce s-a servit masa.

Dieta de tranziție. Pe lângă sucurile luate în timpul curei, dar care, cantitativ, se reduc, treptat, cu unu sau două sucuri/zi, această dietă ar putea consta, de exemplu, din:

➤ **În prima zi:**

- ✓ masa de dimineață ⇨ 1 măr sau alt fruct;
- ✓ masa de prânz ⇨ 3 – 4 linguri pline cu salată de zarzavaturi, cu puțin ulei;
- ✓ masa de seară ⇨ sucuri;

➤ **A doua zi:**

- ✓ masa de dimineață ⇨ 2 mere sau fructe uscate (prune, pere, smochine etc.) înmuiate;
- ✓ masa de prânz
 - ⇨ salată de zarzavaturi
 - ⇨ supă crudă de zarzavaturi cu fulgi de cereale
- ✓ masa de seară ⇨ sucuri;

➤ **A treia și a patra zi:**

- ✓ la fel ca în ziua a doua;

➤ **A cincea zi:**

- ✓ masa de dimineață ⇨ 2 – 3 mere, 2 – 4 nuci sau alune, 1 linguriță de miere;
- ✓ masa de prânz
 - ⇨ salată de zarzavaturi
 - ⇨ supă crudă cu fulgi de cereale
 - ⇨ pate de avocado sau de nuci
 - ⇨ pâine (vezi rețeta de pâine în timpul curei)
- ✓ masa de seară ⇨ 1 cană lapte migdale sau iaurt de soia și pâine.

În continuare, se diversifică meniul, folosind, fie rețetele oferite în carte, fie alte rețete de dietă vegetariană crudivoră.

11. Ceea ce rămâne pe centrifugă (resturile de legume și fructe) se pot consuma separat sau în amestec cu brânză de soia, miere, nuci, tărațe, smântână de soia sau de migdale, după preferință și gust;
12. În mod similar, trecerea de la dieta crudivoră la cea în care se folosesc alimente prelucrate termic, se va face treptat (5 – 10 zile, respectând aceleași reguli expuse la dieta de tranziție (după cura cu sucuri);
13. Nu se mănâncă între mese;
14. Nu se mănâncă la aceeași masă fructe și zarzavaturi;
15. Nu se folosește zaharină sau alți îndulcitori artificiali;
16. Frunzele tinere, nepăroase, de tătăneasă se pot consuma în salate și pentru copii. Conțin proteine și vitamina C;
17. Legumele terciuite trebuie consumate imediat;
18. Se poate consuma apă în timpul curei;
19. Se exclud din alimentație, toată viața:
 - prăjitul alimentelor în ulei sau grăsimi generează substanțe cancerigene; uleiul, în cantitate mică, se adaugă după prepararea alimentelor;
 - carnea, inclusiv peștele sau preparatele de carne de orice fel;
 - laptele, derivatele lactate și ouăle;
 - zahărul rafinat ca atare și în combinații: gem, compot, prăjituri, ciocolată, înghețată, ceai, pepsi-cola etc.;
 - oțet, piper, murături pregătite cu oțet;

- cafeaua, ceaiul negru, tutunul, băuturile alcoolice de orice fel, guma de mestecat;
- pâinea albă, paste sau alte produse de panificație preparate din făină albă;
- sarea iodată; excesul de sare neiodată;
- alimentele care conțin aditivi: conservanți, aromatizanți, întăritori de aromă (monoglutamat de sodiu), edulcoranți (îndulcitori), coloranți, antioxidanți etc.;
- plante modificate genetic sau alimente preparate din aceste plante;
- bicarbonatul de sodiu, praful de copt.

Sortimente de sucuri de fructe și zarzavaturi care se pot consuma într-o zi

Fructe ⇒ Se folosesc fructe de sezon: mere, merișoare, struguri, pepene, grapefruit, lămâi, portocale etc.

⇒ Dacă pacientul nu este diabetic și are toleranță digestivă bună, se recomandă cura cu suc proaspăt de struguri negri, varietatea Concord sau de struguri roșii, conservat cu hrean: 10 g rădăcină crudă de hrean, răzuită sau blenduită, la 1 l must de struguri, proaspăt stors; se lasă să stea 2 săptămâni, barbotând (agitând) zilnic, cu un furtun, mustul din damigeană sau vasul în care a fost depozitat; apoi, după ce drojdia se sedimentează la fundul vasului, cu un furtun, fără a agita conținutul vasului, se scoate mustul clar și se păstrează în sticle de ½ – 1 – 2 l; se închide sticla ermetic, cu un dop și se depozitează în loc răcoros.

Zarzavaturi

- Morcov ⇒ 250 – 500 ml suc
- Roșii ⇒ 250 – 500 ml suc
- Țelină ⇒ 100 – 200 ml suc
- Varză albă crudă (nu murată) ⇒ 150 – 250 ml suc; în ulcerul gastroduodenal se pot administra ⇒ 3 – 4 x 250 ml/zi;
- Castravete ⇒ 100 – 300 ml suc
- Păstârnac (rădăcina) ⇒ 50 – 150 ml suc
- Pătrunjel (rădăcina) ⇒ 50 – 150 ml suc
- Gulie ⇒ 50 – 100 ml suc
- Lăptucă (salată verde) ⇒ 50 – 100 ml suc
- Sfeclă roșie ⇒ 50 – 450 ml suc
- Cartofi ⇒ 100 – 400 ml suc.

Observații:

- Sucul de sfeclă se recomandă a nu se combina cu celelalte sucuri sau, eventual cu suc de morcovi; se bea imediat (nu se păstrează la frigider);
- Sucul de mere se bea între mese (ex. ora 10:00 și ora 16:00);
- Sucul de cartofi se bea imediat după preparare și neamestecat cu celelalte sucuri;
- În boala Hodgkin și leucemie, se poate mări, treptat, cantitatea de suc de sfeclă roșie, până la 450 ml;
- Pentru bolile de ochi se recomandă suc de afine, morcov, andive
⇒ 100 ml/zi;
- Pentru ulcere, gastrite, colite, se recomandă sucul de varză albă, cartofi, andive, morcov, gulie;
- Pentru bolile de nervi, se mărește cantitatea de suc de țelină, până la 250 – 300 ml;
- Sucurile se beau cu înghițituri rare, bine amestecate cu salivă, înainte de masă (pe nemâncate) sau între mese ;
- Nu se păstrează de la o zi la alta;
- La copilul cu vârsta de 3 – 6 ani se administrează $\frac{1}{6}$ – $\frac{1}{4}$ din doza adultului; la copii între 6 – 14 ani se administrează $\frac{1}{2}$ din doza adultului, iar la adolescenți se administrează doza adultului.

Din experiența colectivului medical al Centrului de Medicină Naturistă „Oasis Paranaense”, din Curitiba, Brazilia, rezultă că dieta, sub aspectul anumitor asocieri ale alimentelor, are un rol important în profilaxia și terapia bolilor. În tabelul nr. 2, sunt prezentate aceste asocieri alimentare compatibile, parțial compatibile și incompatibile.

Tabel II. Combinații alimentare compatibile, parțial compatibile și incompatibile.

	Fructe acide	Fructe semi-acide	Fructe dulci	Banane (Fructe dulci)	Fructe oleaginoase	Lămâie	Pepene galben	Pepene verde	Verdețuri	Zarzavaturi	Zarzavaturi fierți	Leguminoase	Fecule	Cereale	Cartofi	Germenii de grâu	Făină de porumb (mălai)	Ovăz
Fructe acide	●	●	□	□	○	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
Fructe semi-acide	●	●	□	●	○	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
Fructe dulci	□	□	●	●	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
Fructe uscate	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
Banane	□	□	●	●	○	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
Fructe oleaginoase	○	○	□	□	○	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
Lămâie	□	□	□	□	○	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
Pepene galben	□	□	□	□	□	●	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
Pepene verde	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
Verdețuri	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
Zarzavaturi fierți	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
Leguminoase	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
Fecule	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
Cereale	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
Zarzavaturi	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□

● compatibil

○ parțial compatibil

□ incompatibil

Fructe acide

- | | | |
|------------------|-------------|----------------|
| ➤ Ananas | ➤ Portocale | ➤ Prune |
| ➤ Pere pergamute | ➤ Lămâie | ➤ Mere persane |
| ➤ Mandarine | ➤ Rodii | ➤ Chitre |
| ➤ Zmeură | ➤ Moșmoane | ➤ Gutui |

Fructe semiacide

- | | | |
|------------------|------------|-------------|
| ➤ Dude | ➤ Maracuja | ➤ Căpșuni |
| ➤ Cireșe | ➤ Mango | ➤ Carambola |
| ➤ Prune „Goldan” | ➤ Piersici | |
| ➤ Mere | ➤ Struguri | |

Fructe dulci

- | | | |
|------------|-----------|--------------------|
| ➤ Banane | ➤ Papaya | ➤ Trestie de zahăr |
| ➤ Smochine | ➤ Curmale | |

Fructe uscate

- | | | |
|------------------|------------|---------|
| ➤ Prune | ➤ Smochine | ➤ Pere |
| ➤ Prune „Goldan” | ➤ Curmale | ➤ Caise |
| ➤ Piersici | ➤ Stafide | |

Fructe care se consumă fără a li se asocia alt aliment

- Pepene galben
- Pepene verde (lubenița sau harbuz)

Fructe oleaginoase

- | | | |
|-----------|-----------|---|
| ➤ Avocado | ➤ Măsline | ➤ Semințe oleaginoase (dovleac, floarea soarelui, pin etc.) |
| ➤ Arahide | ➤ Cocos | |
| ➤ Migdale | ➤ Nuci | |
| ➤ Alune | | |

Zarzavaturi

- | | | |
|-----------|--------------|---------|
| ➤ Usturoi | ➤ Nap | ➤ Ardei |
| ➤ Ceapă | ➤ Ridiche | ➤ Roșii |
| ➤ Sfeclă | ➤ Castravete | |
| ➤ Morcov | ➤ Dovleac | |

Leguminoase uscate

- | | | |
|----------|---------|-----------|
| ➤ Mazăre | ➤ Linte | ➤ Bob |
| ➤ Fasole | ➤ Soia | ➤ Arahide |

Verdețuri

- | | | |
|---------------|----------------|----------------|
| ➤ Creson | ➤ Andive | ➤ Mazăre verde |
| ➤ Țelină | ➤ Spanac | ➤ Păpădie |
| ➤ Salată | ➤ Fasole verde | ➤ Varză |
| ➤ Ceapă verde | ➤ Pătrunjel | |

Fecule

- | | |
|----------------|----------|
| ➤ Cartof | ➤ Manioc |
| ➤ Cartof dulce | ➤ Ighame |

Cereale

- | | | |
|----------|----------|--------|
| ➤ Orez | ➤ Grâu | ➤ Sorg |
| ➤ Ovăz | ➤ Orz | |
| ➤ Secară | ➤ Porumb | |

Sucul de orz verde

Se pune orzul la înmuiat o zi, după care se seamănă foarte des în ghiveci, jardiniere, lădițe, solare, grădini, în serii succesive, la intervale de 7 – 10 zile. Se udă zilnic sau la două zile, în funcție de temperatura mediului. Cu cât temperatura mediului este mai mare, favorizând evaporarea mai rapidă a apei, cu atât este necesar să udăm mai frecvent cultura de orz. De regulă, apreciem necesarul de apă pentru cultura de orz, verificând zilnic umiditatea solului în care s-a făcut cultura. Când firul verde, rotunjit la vârf, ajunge la înălțimea de 15 – 20 cm, se poate folosi.

Se curăță de rădăcină, se spală în câteva ape și imediat se dă prin mașina de tocat carne, iar apoi în centrifuga de sucuri. Pulpa rezultată se înmoaie din nou în apă și se centrifughează încă o dată. De asemenea, se poate obține suc și mai sănătos și mai eficient ca efect terapeutic, prin presare, la extractorul cu melc. Rezultă un suc verde închis, cu gust ușor amărui, care se păstrează la frigider, în sticle închise ermetic. Se poate storce 1 litru odată, care, păstrat la frigider nu fermentează, asigurând necesarul la un pacient, timp de o săptămână. Dacă nu avem extractor de sucuri, putem obține suc la blender, punând în blender 250 ml apă și o mână plină de orz, proaspăt recoltat. Se blenduiește amestecul 1 minut, iar apoi se strecoară. Se administrează 3 x 50 ml/zi suc concentrat de orz, care se diluează cu câte 100 – 200 ml apă. Pentru a dilua suc concentrat de orz, în loc de apă, se poate folosi suc de fructe sau de zarzavaturi. Sucul de orz obținut la blender se administrează 3 x 250 ml/zi, nediluat.

Sucul de orz, la temperatura camerei, se bea cu înghițituri rare. Se administrează 20 de zile/lună, în cure de 3 – 12 luni.

Apa de tărâte de grâu

Preparare

Se pun 5 – 10 linguri tărâte de grâu proaspăt la 1 litru de apă rece. Se lasă la macerat 12 ore. Apoi se strecoară și se bea în cursul unei zile. Se bea la temperatura camerei. Nu se păstrează de pe o zi pe alta.

Alimente care reacționează ca baze, deci sunt indicate în alimentație

- | | | |
|---------------|-------------------|--------------------|
| ➤ Zarzavaturi | ➤ Ceapa, cartofii | ➤ Tărâte de grâu |
| ➤ Fructe | ➤ Castanele | ➤ Germeni de grâu. |
| ➤ Verdeturi | comestibile | |

Alimentele care reacționează ca acizi, deci produc aciditate în organism și care nu sunt recomandate: carnea, grăsimea animală, uleiul rafinat, făina albă, zahărul rafinat, sarea de bucătărie în exces. Deosebit de dăunătoare sunt articolele alimentare aditivitate cu: aromatizanți, edulcoranți (aspartam, zaharină, ciclamat de sodiu etc.), întăritori de aromă (monoglutamatul de sodiu etc.), antioxidanți, coloranți, antiagreganți (ferocianura de potasiu – E536 care se adaugă în sare); produsele de patiserie, prăjiturile, ciocolata, preparatele cu făină albă și o mare concentrație de zahăr sau grăsime.

Alimentele care sunt neutre: pepenii, roșiile, merele (bine coapte).

Prafuri de plante ce pot fi folosite drept condimente în salate, mâncăruri etc.:

- | | |
|-------------|-------------|
| ➤ pătrunjel | ➤ ghimbir |
| ➤ mărar | ➤ păpădie |
| ➤ țelină | ➤ urzici |
| ➤ leuștean | ➤ pătlagină |
| ➤ tarhon | ➤ frunze de |
| ➤ rozmarin | coacăz |
| ➤ sovârv | |
| ➤ măghiran | |
| ➤ cimbru | |
| ➤ anason | |
| ➤ chimen | |
| ➤ salvie | |
| ➤ mentă | |
| ➤ ienupăr | |

Aceste plante-condiment se usucă și se macină sub formă de pulbere. Se adaugă la diverse meniuri.

Alimente ce se pot consuma în timpul curei de sucuri și crudități

După cura cu sucuri, se pot consuma fructe și zarzavaturi, terciurile proaspete (nefierte) de cereale, semințe oleaginoase (floarea-soarelui, dovleac, susan, nuci, alune, migdale etc.), neprăjite, năut, tărațe de grâu proaspete, miere, sare de mare sau de salină, dar neiodată, ulei presat la rece (floarea soarelui, măsline etc.), apă de fântână sau de izvor.

Terciurile proaspete (nefierte) de cereale (după dr. W. Kollath)

Terciurile proaspete de grâu, secară, orz, conțin principii active de creștere și regenerare a celulelor, precum și fermenți naturali. Prin substanțele pe care le conțin, terciurile de cereale exercită o acțiune stimulatorie asupra digestiei, măresc capacitatea de muncă, îndepărtează oboseala, scurtează perioada de convalescență, facilitând recuperarea organismului bolnav.

Modul de pregătire al terciului de cereale: de ex. terciul proaspăt de grâu (pentru o persoană):

Rp./

- ✓ crupe de grâu, proaspăt urluit (măcinat în fragmente mai mari) ⇨ 50 g
- ✓ mere sau alte fructe proaspete ⇨ 100 g
- ✓ fructe dulci uscate ⇨ 15 g
- ✓ pastă de nuci sau smântână de soia ⇨ 1 lingură
- ✓ suc proaspăt de lămâie ⇨ 1 linguriță
- ✓ apă ⇨ 1 litru

Grâul urluit și apa se amestecă în proporție de □ și se pune la înmuiat 12 ore. Separat se pun la înmuiat fructele uscate. După 12 ore, se amestecă grâul înmuiat cu fructele uscate înmuiate și cu nucile sau smântâna de soia. Se adaugă, după gust, suc de lămâie. Înainte de a servi terciul, se răzuiesc merele pe o răzătoare din plastic sau sticlă. Apoi, se amestecă cu celelalte ingrediente și se consumă ca atare. În loc de mere, se pot folosi, după anotimp, și alte fructe. Se recomandă ca grâul să fie măcinat proaspăt de fiecare dată, pentru a nu pierde din valoarea nutritivă.

Lichidele calde se pot folosi la 1 – 2 ore după servirea terciului.

Preparate din cereale germinate (încolțite)

Mod de preparare

Pentru o porție, 4 – 6 linguri cu boabe de grâu, de la ultima recoltă, se pun într-un borcan al cărui capac se găurește ca o sită. Peste grâul din borcan se adaugă apă rece sau călduță, ca să-l acopere și se lasă să stea acoperit 4 – 8 ore, la temperatura camerei (aprox. 19 – 20°C). Apoi se scurge apa, se pune apă proaspătă și se clătește grâul. Se îndepărtează apa și se repetă procedeul de 2 – 3 ori pentru a îndepărta bacilii de fermentație, care modifică gustul boabelor. În timpul zilei, grâul din borcan se lasă fără apă. Se repetă procedeul 3 – 4 zile, până când embrionul ajunge la dimensiunea de aproximativ jumătate de centimetru. Lăsate să germineze în continuare boabele se alterează.

Prin germinare, boabele se înmoaie, încât pot fi strivite între degete, se mestecă ușor și sunt plăcute la gust. Dacă au un gust acru, nu se mai consumă. Boabele germinate se pot consuma ca atare sau în diverse combinații, cu sucuri de fructe sau lapte vegetal, fructe, nuci, miere etc. La persoanele cu dantură deficitară, pentru a ușura consumul preparatului, se recomandă blenduirea cu sucuri sau lapte vegetal, a boabelor germinate. La o masă, se pot consuma amestecuri de 2 – 3 cereale germinate.

Cura cu fructe

Această cură aduce cu sine avantajele deosebite, conferite de aceste alimente ușor digerabile și asimilabile, având un remarcabil efect dezintoxicant și depurativ.

Cura constă, timp de o zi sau câteva zile, dintr-o dietă numai de fructe (2 – 4 kg) repartizate în câteva mese/zi (3 – 5).

Cantitativ, masa de fructe pentru o zi se reduce la 1 – 2 kg, în anumite afecțiuni: boli cardiace cronice, hipertensiune arterială, obezitate, gută.

Această cură se recomandă în majoritatea afecțiunilor, cel mai util fiind a o intercala în cadrul regimurilor curative practicate pentru cazul respectiv.

Cura cu mere

Se practică două sau trei zile, folosind o dietă exclusiv de mere crude, răzuite.

Cantitativ, se utilizează două sau mai multe kilograme pentru adulți și 1 kg pentru copil, repartizate în 3 – 5 mese/zi.

Pentru copiii până la 2 – 3 ani, merele se curăță de coajă.

Prin conținutul bogat în vitamine și acizi naturali, merele exercită un efect antidiareic, antiputrid, antifermentativ, facilitând dezvoltarea florei intestinale normale, prevenind în același timp formarea calculilor din acid uric.

Sucul de măr, proaspăt extras, se recomandă în stări febrile. Eliminându-se din dietă în timpul curei alimentele ce conțin albumine, se combate procesul de putrefacție intestinală, favorizându-se eliminarea germenilor patogeni și a toxinelor acestora.

Infuzia din coaja de măr este un bun depurativ și diuretic.

Cura cu struguri

Se utilizează, ca și cura cu mere, pe perioade scurte (2 – 3 zile) sau, în bolile maligne, sub forma unei cure de 15 – 30 zile. Se consumă numai pulpa boabei de struguri, fără semințe și coajă sau numai sucul proaspăt extras.

Se începe cura cu 1 kg, crescându-se treptat la 2 – 3 kg/zi. Bogat în glucide naturale, săruri minerale, vitamine, auxoni, strugurele facilitează funcțiile metabolice ale organismului, echilibrează balanța vitaminică, exercită un efect decongestionant și favorizează eliminarea acidului uric din organism.

Ca și cura cu mere, cura cu struguri se recomandă în majoritatea bolilor, intercalându-se în dieta caracteristică bolii respective.

Sucul proaspăt are un bun efect depurativ, diuretic și tonifiant, fiind indicat în mod deosebit în bolile infecto-contagioase (scarlatină, rujeolă, varicelă, difterie gripă etc.) și tumori maligne.

Cura cu pere

Se practică în mod asemănător curei cu mere.

Se recomandă în mod deosebit în: ateroscleroză, hipertensiune arterială, boli cardiace, pielonefrită cronică, edeme, oligurie.

Cura cu banane

Se practică pe perioade scurte, 1 – 2 zile, administrându-se 2 – 3 banane, de 3 – 5 ori/zi.

Exercită un efect stimulent al digestiei, în mod deosebit la sugari. Fruct bogat în vitamine și săruri minerale, se recomandă în anemie, scrofuloză, TBC, gută, boli hepatice, litiază biliară și renală, boli ale sistemului nervos etc.

Cura cu pepene galben

Se practică sub formă de cure scurte, 1 – 2 zile/săptămână, 1 – 2 luni, consumându-se 1 – 3 kg pepene galben/zi, repartizat la 3 – 5 mese. Bogat în principii nutritive, pepenele galben exercită un efect benefic diuretic, depurativ, de reglare a glandelor endocrine, de vitaminizare și remineralizare. Se recomandă în disfuncții tiroidiene, ovariene, reumatism, artrită etc.

Cura cu suc de lămâie

Sucul de lămâie, prin bogăția în vitamina C și săruri minerale, exercită un efect depurativ, neutralizant al acidității sângelui și tonifiant al peretelui capilar.

Se consumă în prima zi sucul de la o lămâie. Se crește doza zilnic cu câte o lămâie, până se ajunge la șapte lămâi/zi. Din ziua a opta se scade doza cu câte o lămâie/zi, până se ajunge la o lămâie/zi.

Se practică deci, 14 zile, iar după o pauză de două săptămâni se poate relua. Cura este foarte eficientă în litiază renală, gută, obezitate, angină, migrenă, varice, sciatică, boli hepatice, boli respiratorii etc.

Cura cu lămâie integrală

Este asemănătoare curei cu suc de lămâie, dar se consumă fructul integral – suc, pulpă și coajă.

Se practică numai atunci când există certitudinea că fructul nu a fost stropit cu insecticide sau substanțe conservante.

Înainte de a începe cura, fructul se spală bine cu peria, la jet de apă. În prima zi, se consumă 1 – 2 lămâi, se crește zilnic doza cu câte o lămâie, până se ajunge la 4 – 5 lămâi/zi. Se continuă cu aceasta doza timp de 1 lună. Se face pauză două săptămâni, după care se poate repeta.

Se bea întâi sucul, apoi se răzuiește pulpa și coaja. Se poate amesteca, pentru a diminua gustul cojii, cu morcov sau mere răzuite, pepene galben sau alte fructe.

Concentrat enzimatic

Se aleg zarzavaturile sănătoase, urmărind următoarea proporție de zarzavaturi la 2,5 l apă:

Morcov	⇒ 500 g
Sfeclă roșie	⇒ 500 g
Țelină (rădăcină)	⇒ 200 g
Pătrunjel (rădăcină)	⇒ 50 g
Pătrunjel verde	⇒ 15 g
Păstârnac (rădăcină)	⇒ 50 g
Varză roșie	⇒ 300 g
Varză albă	⇒ 300 g
Ceapă	⇒ 30 g
Usturoi	⇒ 15 g
Praz	⇒ 100 g
Păpădie	⇒ 20 g
Urzică	⇒ 20 g
Dafin	⇒ 1 frunză
Apă	⇒ 2,5 l

Se spală zarzavatul la jet de apă și cu peria sau eventual se îndepărtează cu cuțitul fragmentele sau zonele alterate (înnegrite, putrezite etc.).

Se taie zarzavatul în fragmente mici, după care se pune într-un vas de sticlă sau smălțuit, cu volum de 4 – 5 l. Se adaugă apa și se lasă să macereze, la frigider, 24 – 48 ore. Apoi se strecoară. Se administrează de 2 – 3 x 1 cană/zi, între mese.

După terminarea concentratului enzimatic, se adaugă altă apă peste zarzavat și se continuă procedeul, până la decolorarea (albirea) sfeclei, după care se schimbă zarzavaturile.

Se recomandă în cura de dezintoxicare, pentru hepatită, cancer, colagenoze, scleroza multiplă, reumatism, gută etc.

Dietă de refacere, predominant crudivoră

Acest regim oferă avantajul unui aport de principii alimentare – glucide, proteine și lipide, vitamine, minerale, în stare naturală, fiind ușor asimilați de organism și cu uzură minimă a acestuia.

Se practică sub formă de cure, 3 – 7 zile/lună. Se recomandă în convalescență după boli acute, în boli consumptive (TBC, cancer etc.), surmenaj fizic și intelectual, boli carentiale etc.

Redăm, în cele ce urmează, un exemplu de astfel de dietă:

ora 8.00

- 4 liguri de grâu încolțit;
- 250 – 300 ml suc crud de fructe sau zarzavaturi: mere, struguri, pere, ardei gras, roșii și castraveți etc. sau lapte vegetal;
- pâine Graham sau neagră, bine coaptă;
- 4 – 5 nuci;

ora 10.00

- o farfurie cu salată de zarzavaturi: morcov, țelină, roșii, urzică, păpădie, măcriș, andive, salată verde, varză etc., la care se adaugă suc de lămâie, nuci sau alte semințe oleaginoase, măcinate și condimente naturale;

ora 13.00

- salată de zarzavaturi la discreție;
- pateuri vegetale crude: de avocado, soia etc. (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- supe crude
- preparate de soia: lapte, iaurt, brânză etc.; fructe oleaginoase (4 – 5 nuci, alune, semințe de dovleac etc.);
- pâine Graham sau neagră, bine coaptă;

ora 17.00

- 1 cană lapte vegetal (de migdale, nuci etc. – vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”) și fructe uscate;
- pâine Graham sau neagră, bine coaptă;

ora 19.00

- fructe, după gust;
- pâine Graham sau neagră, cu miere, lapte vegetal;

Între mese se beau ceaiuri aromatice (cimbrisor, măceș, zmeură, frag, mur etc.), după necesități.

Dieta crudivoră depurativă

Recomandat mai ales primăvara și vara, acest regim facilitează eliminarea toxinelor și deșeurilor din organism, reechilibrând, în același timp, balanța vitaminică și minerală a organismului, spoliat, în parte, de aceste elemente vitale, în perioada sezonului rece. Se practică în scop profilactic și curativ, în cure scurte de 3 – 7 zile/lună. În continuare, prezentăm o schemă, a unui meniu depurativ, pentru o zi:

ora 6:30

- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 1 linguriță, omogenizat în 200 ml apă caldă;

ora 7:00

- 250 ml ceai Rp.1 (vezi „Eczema”);

ora 7:30

- 250 ml suc de morcov sau roșii sau țelină;

ora 8:30

- lapte de migdale sau de soia (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”) ⇨ 250 ml;
- fructe și semințe oleaginoase ⇨ avocado, măsline nesărate, nuci, alune de pădure, migdale, nuca de Caju, semințe de dovleac, semințe de floarea soarelui etc.;
- azime (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”) sau pâine Graham;

ora 10:00

- 250 ml suc de morcov sau roșii sau țelină;

ora 11:00

- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”)
⇒ 1 linguriță, omogenizat în 200 ml apă caldă;

ora 12:00

- o farfurie cu salată de urzici, pădărie, cicoare și grâușor, dresă cu sosuri vegetale neprelucrate termic (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- supă crudă de zarzavat (vezi rețetele de la cura crudivă);
- morcov răzuit, andive, țelină, castravete, ardei gras, sparanghel, dresă cu sosuri vegetale, neprelucrate termic (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- azime (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”) sau pâine Graham;

ora 13:00

- 250 ml ceai Rp.2 (vezi „Eczema”);

ora 17:00

- o farfurie salată de fructe crude;

ora 18:00

- 250 ml ceai Rp.1 (vezi „Eczema”);

ora 19:00

- 250 ml suc de struguri sau de mere.

F. EXEMPLE DE MENIU PENTRU O ZI ÎN PERIOADA CUREI CU SUCURI ȘI CRUDITĂȚI

- **Masa de dimineață** poate consta din terci de cereale sau: 2 lingurițe grâu germinat, 1 lingură miere, sâmburii măcinați de la 3 – 6 nuci (dacă există toleranță digestivă), 2 linguri tărate de grâu, 1 lingură semințe de in, 1 lingură mei. Se amestecă și se consumă ca atare.
- **Masa de prânz** poate fi alcătuită din salată de zarzavaturi ca: roșii, castraveți, gulii, ridichi, sfeclă roșie, salată verde, varză albă și roșie, conopidă, morcov, țelină, pătrunjel, păstârnac, usturoi, ceapă, frunze de pătrunjel și mărar verde. Iarna se poate folosi praf de verdețuri (pătrunjel verde uscat, mărar verde uscat, năsturel de grădină, urzici etc.).

La salate, se poate folosi uleiul de măsline, presat la rece sau alt ulei vegetal, smântână de soia sau de migdale, lămâie. În cură, recomandăm ca sursă de sare, sarea de mare naturală, neiodată, dacă este posibil sau sarea grunjoasă vrac, neiodată. Bolnavii cu gastrită, ulcer, colită, hemoroizi, nu vor folosi ceapă și usturoi.
- **Masa de seară** poate fi compusă din: fructe sau salată de fructe, lapte de migdale cu tărate de grâu, frișcă sau smântână din lapte de migdale etc. Fructele consumate trebuie să fie bine coapte.

ALTE EXEMPLE DE MENIU PENTRU O ZI ÎN PERIOADA CUREI CU SUCURI ȘI CRUDITĂȚI

Masa de dimineață

- **Salată de țelină cu maioneză sau smântână**

O țelină medie, rasă mărunt se amestecă, cu puțină maioneză sau smântână din lapte de migdale.
- sau
- **Salată de sfeclă roșie crudă**

Se rade sfecla mărunt, se presară hrean ras (dacă există toleranță digestivă), lămâie, ulei, chimen sau 2 linguri țelină rasă.
- **Pastă de avocado (I)**

Pulpa proaspătă de avocado se face piure și se amestecă cu ceapă tăiată mărunt, usturoi, pătrunjel verde, mărar, smântână de

migdale. Această pastă se poate folosi ca atare sau se pot umple roșii, gulii, sărmăluțe (în foi de varză dulce, foi de salata verde, frunze de spanac).

sau

➤ **Pastă de avocado (II)**

Pulpa proaspătă de avocado se face piure și se amestecă, cu ridichi date pe răzătoarea mică. Se adaugă chimen, după gust.

Masa de prânz

➤ **Ciorbă de zarzavat**

1 cană suc proaspăt de roșii, 3 linguri de morcov răzuit, 1 linguriță de țelină răzuită, 1 lingură varză dulce mărunțită, ½ ceapă medie mărunțită, 1 linguriță pătrunjel verde mărunțit. Se adaugă ½ pahar de lapte de migdale.

➤ **Pate din semințe de floarea-soarelui**

3 linguri cu semințe de floarea soarelui decojite se macină la râșnița de cafea. Pasta obținută se amestecă într-un vas cu 1 linguriță nucă măcinată, 3 linguri brânză de soia (tofu), 3 linguri lapte de migdale sau de soia, 1 linguriță ceapă mărunțită sau 1 cățel de usturoi făcut mujdei, 50 mg de cimbru, un vârf de cuțit de sare neiodată. Se folosește cu azime sau pâine sau se umplu roșii, frunze de varză etc.

➤ **Salată „boeuf”**

4 linguri morcov răzuit mărunț, câte o linguriță rădăcină de pătrunjel și țelină, răzuite mărunț, o ceapă medie și un cățel de usturoi, tocate mărunț. Se prepară o smântână fluidă din ½ cană lapte de migdale, trei linguri pline cu fulgi de ovăz înmuiat, 1 linguriță ulei de măsline presat la rece, 1 linguriță suc proaspăt de lămâie și un vârf de cuțit de sare neiodată. Se adaugă la zarzavatul mărunțit.

➤ **Azime**

Masa de seară

➤ **Fructe**

3 mere rase mărunț, 1 linguriță miere, 2 linguri nucă măcinată, 2 linguri grâu încolțit.

➤ **Azime**

Deserturi:

Cremă de curmale

Ingrediente

- Smântână de migdale ⇨ 1 cană
- Fulgi de porumb ⇨ ½ cană
- Curmale tăiate fragmente mici ⇨ ½ cană
- Alune de pădure măcinate ⇨ 2 linguri
- Nucă de cocos răzuită ⇨ 2 lingurițe

Se amestecă toate ingredientele, se pun în cești sau boluri și se presară cu cocos răzuit. Se consumă ca atare.

Ruladă cu mere, nucă și cocos

Ingrediente:

- Stafide ⇨ ½ cană de 250 ml
- Fulgi de ovăz înmuiți în lapte de migdale, cât cuprinde ⇨ 2 căni
- Făină din fulgi de ovăz măcinați la râșnița de cafea ⇨ ½ cană
- Mere ⇨ 2 bucăți medii
- Nucă măcinată ⇨ ½ cană
- Nucă de cocos răzuită ⇨ 4 linguri
- Miere de albine ⇨ 1 linguriță

Stafidele și fulgii de ovăz înmuiți se dau prin mașina de tocat carne. Ingredientele tocate se amestecă și se omogenizează cu făina de ovăz. Apoi se frământă ca o cocă. Se întinde coca pe planșetă cu sucitorul, până la grosimea de ½ cm. Se taie fâșii de 10 cm lățime. Deasupra se pun merele rase amestecate cu 3 linguri nucă măcinată, 2 linguri nucă de cocos și o linguriță de miere. Se rulează și apoi se dau prin nuca măcinată și nuca de cocos răzuită rămase, amestecate. Se așează pe platou. Se servește proaspătă.

În loc de fulgi de ovăz se pot folosi fulgi de grâu, de orez etc., iar în loc de mere se poate folosi pentru umplutură banane, curmale, smochine, alune de pădure, nuca de Caju etc.

Bomboane (I)

Ingrediente:

- Stafide ⇨ 1 cană de 250 ml
- Nucă măcinată ⇨ ½ cană
- Nucă de cocos răzuită ⇨ ¼ cană
- Coajă de lămâie ecologică ⇨ 1 linguriță

Se toacă stafidele la mașina de tocat carne. Stafidele tocate, nuca măcinată și coaja de lămâie se amestecă pentru a obține o cocă mai vârtoasă. Din aceasta se fac mici cocoloașe, ca niște bomboane care se dau prin nuca de cocos. Se consumă ca atare sau se garnisesc cu smântână de soia sau de migdale, îndulcită.

Bomboane (II)

Ingrediente:

- Smochine înmuiate (8 – 12 ore, în timpul nopții) ⇨ 1 cană de 250 ml
- Nucă de Caju măcinată ⇨ ½ cană
- Roșcove (pulbere) ⇨ 2 linguri rase
- Nucă de cocos răzuită ⇨ ¼ cană
- Coajă de lămâie ecologică ⇨ 1 linguriță

Se toacă smochinele la mașina de tocat carne. Smochinele tocate, nuca de Caju măcinată, roșcovele și coaja de lămâie se amestecă pentru a obține o cocă mai vârtoasă. Din aceasta se fac mici cocoloașe, ca niște bomboane care se dau prin nuca de cocos. Se consumă ca atare sau se garnisesc cu smântână de soia sau de migdale, îndulcită.

Bomboane (III)

Ingrediente:

- Curmale înmuiate ⇨ 1 cană de 250 ml
- Alune de pădure măcinate ⇨ ½ cană
- Roșcove (pulbere) ⇨ 2 linguri rase
- Nucă de cocos răzuită ⇨ ¼ cană
- Esență naturală de vanilie ⇨ ½ linguriță

Curmalele se toacă la mașina de tocat carne. Se amestecă toate ingredientele, cu excepția nucii de cocos și se frământă pentru a obține o cocă mai vârtoasă. Din aceasta se fac mici cocoloașe, ca niște bomboane care se dau prin nuca de cocos. Se consumă ca atare sau se garnisesc cu smântână de soia sau de migdale, îndulcită.

Exemple de rețete ce se pot prepara în timpul curei

1. **Supă de roșii** ⇨ 1 cană (250 ml) suc de roșii cald, nefiert, 2 linguri rase cu ceapă tocată, 2 linguri rase cu nuci măcinate, 3 linguri pline cu smântână de soia (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”), o lingură rasă cu pătrunjel mărunțit, 50 mg de sare. Se amestecă toate ingredientele. Se consumă ca atare.

2. **Supă de zarzavat** ⇨ zarzavat mărunțit (4 linguri rase cu morcov, 1 lingură rasă cu rădăcină de țelină, 1 linguriță plină cu rădăcină de pătrunjel, 1 linguriță plină cu rădăcină de păstârnac, ½ ceapă medie tocată mărunț, 1 cățel de usturoi strivit ca pentru mujdei), ½ cană lapte de migdale cald, ½ cană apă caldă, ¼ cană smântână de soia (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”), 1 – 2 linguri semințe de floarea-soarelui mărunțite sau sămburii mărunțiți de la 4 – 5 nuci, 1 lingură plină cu verdeață mărunțită (pătrunjel, țelină, mărar, tarhon etc.). Se amestecă toate ingredientele. Se consumă ca atare.
3. **Supă de conopidă** ⇨ ½ cană cu conopidă tocată mărunț, 2 linguri rase cu morcov, 2 linguri rase cu țelină, 1 linguriță rasă cu rădăcină de pătrunjel, răzuite pe răzătoarea mică, 3 linguri rase cu semințe de dovleac mărunțite, ½ cană lapte de soia cald, ½ cană apă caldă, ¼ cană smântână de soia (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”), 1 lingură plină cu verdeață mărunțită (pătrunjel, țelină, mărar, tarhon etc.). Se amestecă toate ingredientele. Se consumă ca atare.
4. **Supă de broccoli** ⇨ vezi „Supă de conopidă”, la care se înlocuiește conopida cu broccoli.
5. **Supă de varză** ⇨ ½ cană varză albă sau roșie, tocată mărunț, 2 linguri rase cu morcov răzuit pe răzătoarea mică, 3 linguri rase cu nucă măcinată, 1 lingură rasă cu ceapă tocată mărunț, 3 linguri pline cu nucă măcinată, ½ cană lapte de soia cald, ½ cană apă caldă, ¼ cană smântână de soia (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”), 2 linguri pline cu mărar uscat sau verde tocat mărunț. Se amestecă toate ingredientele. Se consumă ca atare.
6. **Pastă de ridichi și tofu de uns pe pâine (azime)** ⇨ 1 cană brânză de soia (tofu), ¼ cană cu lapte de migdale, 1 lingură ceapă tocată mărunț, 2 linguri ridiche neagră sau roșie, rasă, 1 lingură fulgi de drojdie de bere (opțional), 1 linguriță ulei de măsline presat la rece, chimen măcinat sau alt condiment (după gust). Se amestecă toate ingredientele. Se consumă ca atare cu azime.
7. **Ardei grași, roșii sau dovlecei umpluți cu brânză de soia** ⇨ 1 cană cu brânza de soia se amestecă și se omogenizează cu ¼ cană smântână de migdale (se prepară ca și smântâna de soia), 1 ceapă medie tocată mărunț, 3 linguri rase cu nucă măcinată, 2 linguri suc proaspăt de roșii sau bulion și o lingură rasă cu mărar mărunțit. Se taie ardeii în jumătăți sau sferturi și se umplu cu această compoziție, apoi se ornează cu frunze de pătrunjel și rondele de roșii. Dacă se folosesc pentru umplut roșiile sau dovleceii, prima dată se golesc de conținut, iar apoi se umplu cu aceeași compoziție folosită pentru umplerea ardeilor. Pentru sos se folosesc: ½ cană suc proaspăt de

roșii sau bulion, $\frac{1}{4}$ de cană smântână de soia, 3 linguri rase cu fulgi de ovăz măcinați, 2 lingurițe rase cu fulgi de drojdie de bere, $\frac{1}{2}$ linguriță origanum (sovârv) măcinat, 50 mg de sare neiodată. Se amestecă toate ingredientele. Se adaugă peste ardeii, roșiile sau dovleceii umpluți și se consumă ca atare.

8. **Salată de morcov** $\Rightarrow$ 1 cană cu morcov, 1 lingură rasă cu țelină, răzuite pe răzătoarea mică, 3 linguri semințe de floarea soarelui măcinate, 5 – 6 măsline nesărate, 1 lingură rasă cu pătrunjel verde tocat mărunt, $\frac{1}{2}$ cană cu sos de susan, 1 linguriță cu ulei de măsline presat la rece. Se amestecă toate ingredientele. Se consumă ca atare.
9. **Salată de țelină** $\Rightarrow$ 1 țelină mare, 2 linguri rase cu morcov și 1 linguriță rasă cu rădăcină de pătrunjel, răzuite pe răzătoarea mică, 2 linguri rase cu migdale măcinate, 4 – 6 măsline nesărate, 1 lingură rasă cu frunze de pătrunjel mărunțit, $\frac{1}{2}$ cană cu sos de nucă de Caju (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”). Se amestecă toate ingredientele. Se consumă ca atare.
10. **Salată de roșii** $\Rightarrow$ 3 roșii medii tăiate felii, $\frac{1}{2}$ ceapă medie tăiată sub formă de solzi, $\frac{1}{2}$ gogoșar roșu sau verde tăiat felii, 2 linguri rase cu nucă măcinată, 1 lingură plină cu pătrunjel verde tocat mărunt, $\frac{1}{2}$ cană cu sos de susan (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”) sau de avocado. Se amestecă toate ingredientele. Se consumă ca atare.
11. **Salată de sfeclă roșie** $\Rightarrow$ 2 bucăți medii de sfeclă roșie, răzuite pe răzătoarea mică, 4 – 6 măsline nesărate, 1 lingură de hrean răzuit pe răzătoarea mică, 2 linguri rase cu migdale măcinate, $\frac{1}{2}$ cană cu sos de susan (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”). Se amestecă toate ingredientele. Se consumă ca atare.
12. **Salată de spanac** $\Rightarrow$ $\frac{1}{4}$ kg spanac tăiat mărunt, 2 linguri rase cu morcov răzuit pe răzătoarea mică, 1 lingură plină cu ceapă tocată mărunt, 2 linguri rase cu alune de pădure măcinate, 4 – 5 măsline nesărate, $\frac{1}{2}$ cană cu sos de avocado (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”). Se amestecă toate ingredientele. Se consumă ca atare.
13. **Salată de conopidă** $\Rightarrow$ 1 cană cu conopidă tocată mărunt, 1 lingură plină cu morcov răzuit pe răzătoarea mică, 1 lingură plină cu nucă măcinată 2 linguri rase cu semințe de in măcinate, 4 – 5 măsline nesărate, 1 lingură rasă cu ceapă tocată mărunt, 1 lingură rasă cu tarhon verde tocat mărunt, $\frac{1}{2}$ cană cu sos de usturoi. Se amestecă toate ingredientele. Se consumă ca atare.
14. **Salată de broccoli** $\Rightarrow$ Ingredientele și modul de preparare sunt similare celor de la salata de conopidă, cu excepția conopidei, care este înlocuită cu broccoli.

15. **Salată de varză** ⇒ 1 cană cu varză albă, roșie sau creată tocată tăiței mărunți, ¼ cană tofu tăiat cubulețe, 4 – 6 măslin nesărate, 2 linguri pline cu morcov răzuit pe răzătoarea mică, 1 lingură cu nucă sau semințe de dovleac măcinate, 2 linguri fulgi de drojdie de bere, ½ cană suc de roșii, 1 lingură de mărar verde sau uscat, tocat mărunț.
16. **Salată de andive I** ⇒ 2 andive tăiate rondele subțiri, ¼ cană tofu tăiat cubulețe, 4 – 6 măslin nesărate, 2 linguri rase cu nucă măcinată, 1 linguriță plină cu pătrunjel verde tocat mărunț, ½ cană sos de avocado. Se amestecă toate ingredientele și se consumă ca atare.
17. **Salată de andive II** ⇒ 2 andive tăiate rondele subțiri, 2 linguri rase cu alune de pădure măcinate, 4 – 6 măslin nesărate, 2 linguri rase cu fulgi de drojdie de bere, ½ cană suc de roșii sau sos de usturoi, 1 linguriță plină cu pătrunjel verde tocat mărunț. Se amestecă toate ingredientele și se consumă ca atare.
18. **Salată de andive III** ⇒ 2 andive tăiate rondele subțiri, 2 linguri pline cu morcov răzuit pe răzătoarea mică, 4 – 6 măslin nesărate, 1 lingură rasă cu fulgi de drojdie de bere, ¼ cană cu sos de susan, 1 linguriță plină cu pătrunjel verde tocat mărunț. Se amestecă toate ingredientele și se consumă ca atare.
19. **Salată de andive cu cremă de brânză de soia (tofu)** ⇒ 2 andive tăiate rondele subțiri, 3 linguri pline cu tofu răzuit sau mărunțit cu furculița, ¼ cană lapte de soia, 1 lingură rasă cu migdale măcinate, 1 lingură rasă cu fulgi de drojdie de bere, 1 linguriță rasă cu boia dulce, 1 linguriță plină cu pătrunjel verde tocat mărunț. Se amestecă și se omogenizează tofu cu laptele de soia, fulgii de drojdie de bere, boiaua dulce și migdalele măcinate. Sosul rezultat se adaugă peste celelalte ingrediente. Se consumă ca atare.
20. **Salată de pădărie** ⇒ 1 mână plină cu frunze proaspete de pădărie și 3 – 4 frunze proaspete de sfeclă roșie tocate mărunț, 1 ceapă medie tocată mărunț, 4 – 6 măslin nesărate, 2 linguri rase cu nucă măcinată, 2 linguri pline cu fulgi de drojdie de bere, ½ cană cu suc de roșii. Se amestecă toate ingredientele. Se consumă ca atare.
21. **Salată de urzici** ⇒ 1 cană urzici tocate mărunț, 1 ceapă medie tocată mărunț, 2 linguri pline cu semințe de dovleac măcinate, 2 linguri rase cu fulgi de drojdie de bere, ½ cană suc de roșii, 4 – 6 măslin nesărate. Se amestecă toate ingredientele. Se consumă ca atare.

22. **Salată de măcriș** ⇒ ½ cană măcriș tocat mărunt, 1 ceapă medie tocată mărunt, 2 linguri pline cu nucă măcinată (sau nucă de Caju), 2 linguri rase cu fulgi de drojdie de bere, 2 linguri rase cu fulgi de ovăz măcinați, ½ cană smântână de soia, 4 – 6 măsline nesărate. Se amestecă toate ingredientele. Se consumă ca atare.
23. **Salată de ștevie** ⇒ ½ cană ștevie tocată mărunt, 1 ceapă medie tocată mărunt, 2 linguri pline cu migdale măcinate (sau nucă de Caju), 2 linguri rase cu fulgi de drojdie de bere, 2 linguri pline cu fulgi de ovăz măcinați, ½ cană smântână de soia, 4 – 6 măsline nesărate. Se amestecă toate ingredientele. Se consumă ca atare.
24. **Salată de grâușor (unțișor)** ⇒ ½ cană grâușor tocat mărunt, 1 ceapă medie tocată mărunt, 2 linguri pline cu alune de pădure măcinate (sau nucă de Caju), 2 linguri rase cu fulgi de drojdie de bere, 2 linguri rase cu fulgi de ovăz măcinați, ½ cană smântână de soia, 4 – 6 măsline nesărate. Se amestecă toate ingredientele. Se consumă ca atare.
25. **Salată de urzici și păpădie** ⇒ ½ cană urzici tocate mărunt, ½ cană păpădie tocată mărunt, 1 ceapă medie tocată mărunt, 2 linguri pline cu semințe de floarea soarelui măcinate, 2 linguri rase cu fulgi de drojdie de bere, ½ cană cu sos de susan, 4 – 6 măsline nesărate. Se amestecă toate ingredientele. Se consumă ca atare.
26. **Salată de urzici, păpădie și măcriș** ⇒ ½ cană urzici tocate mărunt, ½ cană păpădie tocată mărunt, ¼ cană măcriș tocat mărunt, 1 ceapă medie tocată mărunt, 2 linguri pline cu nucă măcinată (sau nucă de Caju), 2 linguri rase cu fulgi de drojdie de bere, ½ cană sos de usturoi, 4 – 6 măsline nesărate. Se amestecă toate ingredientele. Se consumă ca atare.
27. **Salată de păpădie, măcriș și grâușor** ⇒ ½ cană păpădie tocată mărunt, ½ cană măcriș tocat mărunt, ¼ cană grâușor tocat mărunt, 1 ceapă medie tocată mărunt, 2 linguri pline cu semințe de dovleac măcinate (sau nucă de Caju), 2 linguri rase cu fulgi de drojdie de bere, ½ cană cu suc de roșii, 4 – 6 măsline nesărate. Se amestecă toate ingredientele. Se consumă ca atare.
28. **Salată de praz** ⇒ 1 cană cu praz tăiat rondele subțiri, ¼ cană tofu tăiat cubulețe, 4 – 6 măsline nesărate, 2 linguri rase cu semințe de floarea soarelui măcinate, 1 linguriță plină cu pătrunjel verde tocat mărunt, ½ cană sos de avocado. Se amestecă toate ingredientele și se consumă ca atare.

- 29. Brânză de soia (tofu) cu ceapă I:** 1 cană tofu, mărunțit cu furculița, ½ cană smântână de soia, 1 ceapă roșie medie tocată mărunț, 2 linguri pline cu fulgi de drojdie de bere, 2 linguri germeni de grâu, 1 lingură rasă cu țelină răzuită pe răzătoarea mică, 4 – 6 măsline nesărate, 1 linguriță plină cu pătrunjel verde tocat mărunț. Se amestecă toate ingredientele și se pun pe un platou, se ornează cu pătrunjel și roșii tăiate rondele. Se consumă ca atare.
- 30. Brânză de soia (tofu) cu castraveți** ⇒ Ingredientele și modul de preparare sunt similare celor de la rețeta 29, exceptând ceapa, care se înlocuiește cu castraveți tocați mărunț. Se consumă ca atare.
- 31. Brânză tofu cu ridiche neagră** ⇒ Ingredientele și modul de preparare sunt similare celor de la rețeta 29, exceptând ceapa, care se înlocuiește cu ridiche neagră, răzuită pe răzătoarea mică. Se consumă ca atare.
- 32. Brânză tofu cu gulie** ⇒ Ingredientele și modul de preparare sunt similare celor de la rețeta 29, exceptând ceapa, care se înlocuiește cu gulie răzuită pe răzătoarea mică. Se consumă ca atare.
- 33. Lapte de mere** ⇒ 1 cană lapte de migdale, un măr, 1 linguriță miere de albine (opțional), ½ linguriță esență naturală de vanilie; se blenduiesc toate ingredientele la blender. Se consumă ca atare.
- 34. Lapte de banane** ⇒ 1 cană lapte de migdale, 1 banană, 3 linguri rase cu fulgi de ovăz. Se blenduiesc toate ingredientele la blender. Se consumă ca atare.
- 35. Lapte de căpșuni** ⇒ 1 cană lapte de migdale, ½ cană cu căpșuni, 2 linguri rase cu fulgi de ovăz, 1 lingură miere de albine (opțional). Se blenduiesc toate ingredientele la blender. Se consumă ca atare.
- 36. Lapte de zmeură** ⇒ 1 cană lapte de migdale, ½ cană cu zmeură, 2 linguri rase cu fulgi de ovăz, 1 lingură miere de albine (opțional). Se blenduiesc toate ingredientele la blender. Se consumă ca atare.
- 37. Lapte de piersici** ⇒ 1 cană lapte de migdale, 2 piersici medii, 2 linguri rase cu fulgi de ovăz, 1 lingură miere de albine (opțional). Se blenduiesc toate ingredientele la blender. Se consumă ca atare.

38. Lapte de caise ⇨ 1 cană lapte de migdale, 4 caise mici, 2 linguri rase cu fulgi de ovăz, 1 linguriță miere de albine (opțional). Se blenduiesc toate ingredientele la blender. Se consumă ca atare.

39. Lapte de curmale ⇨ 1 cană lapte de migdale, 6 curmale înmuiate, 2 linguri rase cu fulgi de ovăz. Se blenduiesc toate ingredientele la blender. Se consumă ca atare.

40. Lapte de smochine ⇨ 1 cană lapte de migdale, 6 smochine înmuiate, 2 linguri rase cu fulgi de ovăz. Se blenduiesc toate ingredientele la blender. Se consumă ca atare.

N.B. În timpul curei se pot consuma azime pregătite astfel: 300 g boabe grâu, 150 g orez sau secară înmuiate 12 ore în apă, 1 lingură semințe de anason măcinate, 1 lingură ulei de măsline sau floarea-soarelui, un vârf de cuțit de sare de mare (*neiodată!*), tărațe de grâu proaspete, pentru a face coca mai consistentă. Se poate adăuga făină de hrișcă.

Preparare:

- Boabele de grâu și orez sau secară, înmuiate, se dau prin mașina de tocat carne;
- Se adaugă celelalte ingrediente și se amestecă bine;
- Coca obținută se întinde sub forma unei foi de 2 – 3 mm grosime, pe care se fac semne dreptunghiulare cu cuțitul, pentru a se putea rupe mai ușor, după uscare;
- Se lasă coca la uscat pe planșetă sau sită; se usucă pe ambele părți;
- Uscarea se face la soare, pe calorifer sau în cuptor, la 40°C;
- După uscare, azimele se păstrează în pungi de plastic, la frigider.

După terminarea curei de sucuri și crudități se poate introduce pâinea neagră, Graham, sau făcută în casă din crupe de grâu, secară (făină necernută, cu tărațe) și, totodată, se poate introduce mâncarea scăzută. De asemenea, se poate introduce moderat sarea vrac (de murături), *neiodată și fără ferocianură de potasiu (E536)*!

Pentru rețete care se pot consuma după terminarea curei, vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”.



VII. APITERAPIE

Este un imperativ al timpurilor actuale, marcate de modernism și știință, de a recunoaște nevoia reevaluării și a revenirii la valorificarea, în scop profilactic și terapeutic, a ceea ce Creatorul ne oferă în mod direct prin Natura binecuvântată, creată de El.

Între darurile oferite nouă de Prea Bunul nostru Tată ceresc, se numără produsele naturale apicole: mierea, polenul, păstura, lăptișorul de matcă, ceara, propolisul și veninul de albină. Aceste veritabile remedii naturale, cu excepționale proprietăți profilactice și terapeutice, sunt prelucrate cu măiestrie în laboratorul naturii de, aparent, neînsemnata albină.

Vietate zburătoare necuvântătoare, fără rațiune, albina a rămas statornică și credincioasă stilului de viață conceput de Creator pentru ea, eclipsând, de departe, stilul de viață nerațional al ființei umane, dotată cu cea mai înaltă rațiune.

În pofida zestreii cu care a fost dăruit de Creator, omul, excluzându-L pe Dumnezeu din calculele sale, și-a pierdut identitatea și discernământul. În locul stilului de viață rațional recomandat de Creator, stil marcat de echilibru, cumpătare, dinamism și altruism, omul s-a înhămat la carul modernismului, caracterizat de instabilitate, necumpătare, sedentarism și egoism, ruinându-și sănătatea spiritului, sufletului și a trupului.

Dincolo de mesajul perenității respectului față de Dumnezeu și semen, albina ne oferă o paletă largă de remedii naturale a căror utilizare, alături de celelalte daruri ale naturii, ar putea devirusa soft-ul computerului celular și reseta programele valoroase, setate la începuturi în mașinăria vie, chiar de Creatorul ei.

MIEREA

Mierea este un miracol zămislit de albină, o insectă miracol. În viața scurtă a acestei minuscule insecte, găsim cele mai frumoase principii care fundamentează, promovează și conservă armonia la nivelul unei mari colectivități de indivizi. Istoria naturală a albinei vorbește despre perenitatea, constanța și integritatea familiei fidele principiilor originare. Niciodată nu se consemnează în istoria universală vreo schimbare, cât de mică, în comportamentul acestui miracol viu. Dacă la nivelul necuvântătoarelor am putea vorbi, prin extrapolare, de spirit și suflet, de morală și dragoste, de bunătate și altruism, de jertfă, ca individ, ca familie, ca sistem de organizare, de diviziune a muncii și de finalitate a unei vieți, atunci albina, cu renumita ei unitate de monolit în familie, este cea mai vrednică de calitățile menționate anterior. E adevărat că noi o considerăm o ființă fără rațiune. Despre conștiință, care implică în mod necesar prezența conștiinței, știința ne-a obișnuit cu axioma că acestea sunt trăsături exclusive ale ființei umane, dotate cu

creierul în care găsim cea mai elevată formă de organizare a materiei, la nivelul cortexului cerebral (materia cenușie). Dacă privim conștiința ca un proces complex de evaluare și integrare psihică, la nivel cortical, a tuturor informațiilor percepute de creier și dacă acest proces complex presupune, implicit, prezența conștiinței, ca o stare fiziologică de veghe, ar trebui să avem pretenția ca finalitatea tuturor acțiunilor unei ființe dotate cu asemenea binecuvântări și căreia i se atribuie nivelul maxim de organizare a materiei, să fie promovarea, protejarea și conservarea tuturor valorilor moral spirituale care definesc ființa umană. Adeseori mă întrebam, în contextul vieții de astăzi, atât la nivel de individ, cât și de colectivitate, dacă omul mai are o conștiință curată. Conștiință cu siguranță că are, cel puțin la modul general vorbind. Or mai fi și oameni care au o conștiință curată. Dar trebuie să recunoaștem că sunt din ce în ce mai rari. Și dacă lumea ar mai dura mult, am fi martori la fondarea unor rezervații speciale, pentru a mai păstra exemplare umane, care îndrăznesc să își mai conserve o conștiință curată. Dacă civilizația actuală vrea să ne învețe că acest atribut superior, conștiința, care individualizează ființa umană, nu este chiar atât de important pentru a păstra sănătatea spiritului, sufletului și trupului sau cel puțin aceasta respiră din societatea noastră, cu totul altfel stau lucrurile, dacă vorbim despre neînsemnata albină. Viața acestei necuvântătoare, în totalitatea ei, mărturisește despre o conștiință specială, manifestată la un nivel, ce-i drept, inferior omului. Dar această conștiință, manifestată în viața albinei, atât la nivel de individ, cât și de colectivitate, este una perenă, consecventă, un adevărat perpetuum mobile, care vorbește despre un altruism, greu de identificat în om, ca individ și în colectivitatea umană. Anual, potrivit unor legi nescrise, cunoscute doar de albină, aceasta, cu o consecvență și perseverență vrednice de invidiat, demarează obositorul proces de colectare și prelucrare a nectarului, pentru ca în final, produsul finit, fluidul auriu sau mierea să-i fie răpit de om. Dar niciodată albina nu i-a intentat omului vreun proces pentru furtul de miere, tot atât de regulat practicat de om, ca și culesul practicat de păgubita albină. Albina este o truditoare, o hărnicuță și o iubitoare de armonie și frumos, de constanță, de echilibru, de bunăstare, o întruchipare a spiritului de dăruire și jertfire pentru altul. În mod constant, în perioada culesului, albina colectează nectarul florilor, din care fabrică mierea într-un laborator care nu are nevoie de avize epidemiologice și nici de autorizații. Ea sintetizează complexe medicamentoase naturale, cum este propolisul, ceara (cu multiple virtuți, medicale și extramedicale), veninul de albină (care face parte din arsenalul său de apărare, dar care, în același timp, reprezintă un excelent remediu în bolile reumatice, în scleroza multiplă etc.), substanțe cu proprietăți speciale antiseptice, antiinflamatoare, antibacteriene, antivirale, antiparazitare, anticanceroase, vulnerare, cicatrizante, reglatoare hormonale, stimulante ale sistemului imunitar etc. care nu au nevoie de aprobări naționale și internaționale și nici să parcurgă anevoiosul drum pe care trebuie să-l urmeze un medicament fabricat de om, în laboratoare sofisticate, pentru a putea obține avizul unei agenții naționale a medicamentului. Albina colectează polenul binecuvântat al florilor, fără a avea nevoie de avizul și autorizația vreunui for competent. Acest grăunte miraculos este apoi convertit în păstură, printr-un proces complex de

concentrare, de aseptizare, de deshidratare, de îmbogățire enzimatică și apoi de depozitare, după cele mai pretențioase reguli de igienă a alimentației și după cele mai performante principii de conservare, fără a fi necesar vreun adaus de aditivi. Și tot acest complex și complicat proces este săvârșit și desăvârșit de către albine specializate, care nu au urmat niciun curs la vreuna din înaltele școli ale vremii, de-a lungul mileniilor. Apoi, această păstură, cu proprietăți profilactice și terapeutice de excepție, parcă special hărăzite pentru noi, muritorii de pe Tera, va urma o cale dublă. Un grup de albine lucrătoare, specializate în neonatologie și nutriție, celebrele doici, se vor hrăni cu păstură și, printr-un proces foarte complex și igienic, vor pregăti un lăptișor special pentru puiet. Hrănindu-se cu aceeași păstură, un alt grup de albine, cu funcție de doică, parcă specializate la cursuri suprauniversitare de nutriție, vor secreta un „produs lactat” de o factură particulară. Un adevărat miracol, care se numește lăptișor de matcă, el urmând să fie hrana specială pentru matcă, regina mamă a familiei de albine. Și apoi, albina oficiază rolul de polenizare a florilor, fără să fi absolvit vreun curs de specializare în domeniu. Și toate cele menționate se desfășoară fără cuvinte, într-o lume a necuvântătoarelor, pentru care timpul este un capital prețios, prea scurt pentru a fi irosit în emanații legislative de tip uman, încâlcite, perisabile și neiziditoare și în remanieri grotești sau redefiniri tâmpite ale conceptului de familie. Chiar dacă omul, ființă creată de Dumnezeu și dotată cu rațiune și conștiință, încadrează albina în categoria ființelor fără conștiință, albina, prin constanța și perenitatea sistemului de organizare a familiei și de diviziune socială a muncii, este o continuă mustrare pentru om și dovedește o conștiință particulară, de excepție, foarte consecventă modelului original creat de Dumnezeu, despre care vorbește un for imbatabil: **PROBA ASPRĂ A TIMPULUI.**

Mierea, un adevărat aur fluid, reprezintă produsul principal, finit, al stupului de albine, fiind rezultatul prelucrării de către albină a nectarului recoltat de aceasta din diverse flori. Istoria acestui produs valoros se suprapune cu istoria omului, fiind cunoscută din cele mai vechi timpuri. Dacă la început mierea era culeasă de om din cuiburi de albine sălbatică, în timp, omul a dezvoltat, ca ocupație, stupăritul, ajungând astăzi la performanțe speciale, atât în ce privește mierea, ca produs principal, cât și celelalte derivate ale produsului stupăritului. Documentele istorice și descoperirile arheologice atestă faptul că stupăritul era o îndeletnicire foarte comună la egipteni, greci, romani, daci, evrei, chinezi etc. Mierea și celelalte derivate ale stupului erau bine cunoscute și utilizate atât în alimentație, cât și în terapie sau în actele sacerdotale ale diverselor civilizații.

Organoleptic, mierea este o substanță dulce, devenită de acum un etalon în aprecierea gradului de dulce, „dulce ca mierea”, aromată, bogată în glucide, vitamine și enzime. Aroma este specifică florilor din care albinele au realizat culesul nectarului. Vâscozitatea mierii, fluidă, semifluidă sau aproape solidă, variază în funcție de temperatura mediului, de conținutul în apă și de gradul de maturare.

Din punct de vedere fizic, după recoltare, mierea este un lichid mai vâcos, curat, limpede, transparent, având o culoare care variază de la galben-pai până la

brun-roșcat, mirosul și culoarea variind în funcție de specificul florei melifere unde a fost plasat stupul sau stupina.

După stoarcere și depozitare, mierea naturală, coaptă, conține mici cristale care determină o cristalizare fină, conferindu-i la început un aspect untos. Alte sortimente de miere au cristale mai mari, care îi conferă un aspect mai grosier. Cristalizarea este apreciată ca o garanție a faptului că mierea este naturală. Cu excepția mierii de salcâm, care nu cristalizează, se știe că mierea care nu cristalizează nu este naturală.

Recoltarea mierii din fagurii de albină este o etapă importantă și necesară în stupărit și se practică atunci când mierea a ajuns la stadiul de maturitate. Acest moment coincide cu căpăcirea fagurelui, operație pe care o îndeplinesc albinele atunci când concentrația hidrică a mierii este de aproximativ 20%. Calitatea mierii depinde de amplasamentul stupinei, de perioada culesului, de condițiile meteorologice, de gradul de maturare, de modul de recoltare, de extracție, de conservare și de depozitare a mierii, etape pe care stuparul trebuie să le cunoască foarte bine, iar operațiile propriu-zise de extracție din faguri și de depozitare, să le execute în condiții optime pentru a evita degradarea calității mierii. În acest scop se recomandă a nu se depozita mierea în vase de aluminiu, ci în vase de inox, sticlă sau de ceramică.

În funcție de specificul florei unde urmează să fie amplasată stupina, mierea poate fi monofloră sau polifloră. Mierea este monofloră atunci când stupina, fiind plasată într-un bazin natural floral cu o singură specie de plante (salcâm, floarea-soarelui, tei, rapiță, mentă, lupin etc.), culesul nectarului se realizează majoritar doar de la planta respectivă. Mierea polifloră este specialitatea de miere realizată de albină din nectarul cules de la mai multe specii de plante melifere.

În general, mierea conține trei clase mari de substanțe: apă, substanțe zaharoase și substanțe nezaharoase, a căror concentrație este variabilă. În unele situații, avem de-a face cu mierea contrafăcută sau falsificată, atunci când în compoziția acesteia se pot pune în evidență zahărul invertit artificial, glucoza industrială, aditivi (coloranți sintetici), aspecte care alterează calitățile mierii naturale.

Conținutul hidric al mierii este, aproximativ, de 20%, albina căpăcind celula fagurelui atunci când aceasta a fost umplută cu miere. Concentrația în apă a mierii este influențată de umiditatea atmosferică. Mierea este o substanță higroscopică, absorbind umiditatea din stup, chiar și atunci când fagurele este căpăcit, deoarece, la nivelul căpăcelului de ceară, există orificii foarte fine. Capacitatea mierii de a absorbi apa variază direct proporțional cu conținutul de glucoză, iar acesta depinde de speciile de flori de la care albinele au realizat culesul nectarului.

Substanțele glucidice sunt componentele principale, majoritare ale mierii, care îi și conferă gustul dulce, mierea fiind considerată, din acest punct de vedere, o soluție concentrată în glucide. Hidrații de carbon sau glucidele, reprezintă o categorie biologică de substanțe, de mare importanță, având rol de substrat energetic. Din punct de vedere al proprietății de hidrolizare, glucidele se clasifică

în două mari clase: glucide nehidrolizabile sau simple, denumite și monozaharide sau monoze (oze) și glucide hidrolizabile, care, sub acțiunea acizilor sau enzimelor, sunt convertite în zaharuri mai simple, denumite ozide. Ozele sau monozaharidele, din punct de vedere chimic, sunt alcoolii-aldehide sau alcoolii-cetone, adică sunt produse rezultate prin oxidarea polialcoolilor. Din punct de vedere al numărului atomilor de carbon din moleculă, acestea se clasifică în dioze, trioze, tetroze, pentoze etc. În natură, cel mai frecvent se întâlnesc pentozele și hexozele. Monozaharidele se caracterizează prin următoarele proprietăți fizice, principale:

- ușor solubile în apă, datorită grupărilor oxidrilice;
- prin concentrare, dau soluții siropoase, cu gust dulce, gradul de dulce depinzând de gradul de solubilitate, de concentrația în fructoză și de mărimea cristalelor;
- sunt cristalizabile, ceea ce explică proprietatea mierii de a se cristaliza;
- au capacități reducătoare, conferită de carbonul asimetric din moleculă, proprietate care face posibilă analiza de verificare a calității mierii. În mierea naturală, produsă de albine, cea mai mare parte a monozaharidelor o constituie hexozele (60 – 80%) și între acestea, glucoza și fructoza sunt majoritare.

Glucoza sau dextroza (rotește la dreapta planul luminii polarizate), este o substanță ușor hidrosolubilă, cristalizabilă, reprezentând cel mai important substrat energetic pentru plante și animale. Ea este sintetizată de către plantă din bioxid de carbon și apă, la nivelul miraculosului și complexului laborator din frunza plantei, prin procesul de fotosinteză. Prin metabolizare, glucoza este scindată în bioxid de carbon și apă, eliberând energie.

Prin procesul de fermentație, glucoza se descompune în alcool etilic și bioxid de carbon (este binecunoscutul proces de vinificare, la struguri). Sub influența bacilului lactic, glucoza este convertită în acid lactic, iar sub acțiunea fermenților butirici, glucoza este convertită în acid butiric, bioxid de carbon și hidrogen.

Fructoza sau levuloza (rotește planul luminii polarizate spre stânga) sau zahărul din fructe, este o oză prezentă în miere, fiind ușor hidrosolubilă, formând soluții stabile și, spre deosebire de glucoză, foarte greu cristalizabilă. Fructoza este mai dulce decât glucoza, comportându-se similar acesteia, sub acțiunea fermentației. În miere, proporția fructozei este aproape egală sau uneori mai mare decât a glucozei. În miere, raportul glucoză/fructoză variază în funcție de flora meliferă de unde albinele au recoltat nectarul sau mana. Atât glucoza, cât și fructoza din miere se găsesc sub formă de zahăr invertit. Raportul glucoză/fructoză din miere influențează capacitatea de cristalizare a mierii. Mierea cu conținut mai mare de glucoză cristalizează mai ușor și mai repede decât cea cu conținut mai mare de fructoză.

Pentozele aparțin clasei monozaharidelor, sunt în concentrație foarte mică și provin din rășinile recoltate de albine de pe mugurii pomilor.

Glucidele hidrolizabile sunt o categorie de zaharuri care, sub influența acizilor și enzimelor, se descompun în zaharuri simple. Ele se clasifică în holozide și heterozide, depinzând de legătura ozidică, prezentă fie numai între monozaharide, fie între componente glucidice și neglucidice. Pentru calitatea mierii, prezintă interes numai holozidele și anume oligozaharidele, care sunt formate dintr-un număr mic de monozaharide (variind între 2 și 6 monozaharide). Dintre acestea, menționăm zaharoza sau sucroza, care este cea mai răspândită dizaharidă din natură. În miere, este slab reprezentată. În cantități mari, se găsește în trestia de zahăr și în sfecla de zahăr. Zaharoza este formată dintr-o moleculă de fructoză și una de glucoză. Ca proprietăți ale zaharozei, menționăm: este ușor solubilă în apă, din care poate cristaliza ușor (proces care stă la baza obținerii pe cale industrială a zahărului), greu solubilă în alcool, nu are capacitate reducătoare, este optic activă, iar prin hidroliză, în anumite condiții (în prezența unor acizi sau enzime, invertază și căldură), se descompune în cele două componente, adică o moleculă de fructoză și o moleculă de glucoză.

Alte dizaharide prezente în miere sunt maltoza (compusă din două molecule de glucoză, este hidrosolubilă, optic-activă și are proprietăți reducătoare) și trehaloza (alcătuită tot din două molecule de glucoză, dar fără a avea proprietăți reducătoare).

În compoziția mierii, se poate identifica o trizaharidă numit melecitoză (compus din două molecule de fructoză și una de glucoză). Aceasta este ușor hidrolizabilă și nu prezintă proprietăți reducătoare. În general, melecitoza este prezentă în mierea de mană, este indigestă, depreciază calitățile mierii, este rezistentă la acțiunea fermenților, este mai puțin dulce și conferă mierii proprietatea de a cristaliza rapid, sub formă de cristale albe, dure și mărunte.

De asemenea, în miere pot fi prezente și dextrine, holo- sau heterozide, care provin din cleiul mugurilor. Prezența acestor zaharuri depreciază calitatea mierii.

Pe lângă substanțele zaharoase, în compoziția mierii se găsesc și substanțe nezaharoase, care, deși sunt în cantități mici, au o mare importanță, conferind mierii proprietăți deosebite, terapeutice și dietetice. Dintre acestea, fac parte enzimele sau diastazele, cu rol de catalizatori biologici. Între acestea, menționăm invertaza (prezentă în nectarul plantelor) și zaharaza sau sucraza (prezentă în saliva albinelor), care scindează zaharoza în glucoză și fructoză. Din studiile făcute, rezultă că albinele tinere au saliva mai concentrată în enzime decât cele bătrâne. De asemenea, mierea obținută din stupinele aflate în pastoral, în zonele bogat melifere, unde și colectarea nectarului, prelucrarea și convertirea acestuia în miere și depozitarea mierii, ca produs finit, este mai rapidă, este mai săracă în enzime decât mierea colectată din zone mai sărace în floră meliferă. În același timp, compoziția nectarului recoltat de albine pe timp uscat și călduros fiind mai concentrată în zaharoză, albinele produc și investesc o mai mare cantitate de enzime, în prelucrarea nectarului, pentru a-l converti în miere.

În compoziția mierii, s-au identificat de asemenea amilaze (prezente atât în nectar, cât și în saliva albinelor), care catalizează reacțiile de convertire a

amidonului sau a dextrinei în maltoză. Prezența în miere a amilazelor este și un indicator util în aprecierea calității mierii, făcând posibilă deosebirea mierii naturale de cea falsificată. În acest sens, alfa-amilaza și beta-amilaza catalizează convertirea amidonului în maltoză, trecând prin mai multe stadii succesive.

În compoziția mierii, s-au identificat de asemenea și elemente minerale și săruri ale acestora, cu concentrații variabile, depinzând de calitatea terenului și de prezența sărurilor minerale în acesta. Astfel, în miere se găsesc: fier, sodiu, potasiu, magneziu, cupru, mangan, calciu, siliciu, fosfor, clor, aluminiu, urme de argint, beriliu, cositor, galiu, nichel, plumb, titan, vanadiu, zirconiu etc. Prezența acestor săruri minerale exercită un rol benefic în organismul omului, reglând și menținând balanța minerală a organismului.

În miere s-au identificat de asemenea acidul formic și o paletă complexă de vitamine, care intervin ca biocatalizatori în desfășurarea normală a proceselor vitale din organism. Vitaminele sunt prezente în nectar și polen, iar mierea rezultată prin convertirea nectarului constituie un excelent mediu pentru conservarea acestora. Vitaminele identificate în miere aparțin clasei de vitamine hidrosolubile (vitamina B₁, B₂, B₆, B₁₂, vitamina C, acidul pantotenic, vitamina PP, acidul folic) și liposolubile (provitamina A, vitamina K).

Datorită compoziției chimice complexe și armonioase, mierea este apreciată ca un aliment valoros, furnizor atât de substrat energetic, ușor și repede asimilabil, cât și de elemente necesare refacerii și dezvoltării organismului. Valoarea nutritivă a mierii rezidă nu doar în valoarea biologică și în conținutul său bogat în substanțe nutritive necesare organismului, ci și în faptul că acestea se asimilează în general, fără să fie necesare transformări intermediare. Astfel, în timp ce zahărul din alte surse trebuie să treacă printr-un proces de scindare enzimatică, la nivelul aparatului digestiv, până să ajungă în stadiul de glucide asimilabile, glucidele din miere au fost supuse deja procesului de scindare, în timpul procesului de prelucrare a mierii de către albină.

Pe lângă valoarea ei alimentară, mierea prezintă proprietăți terapeutice de excepție. Din vremuri străvechi, mierea a intrat în patrimoniul terapiei naturiste, fiind valorificată empiric, la început, în terapia bolilor gastrice, intestinale, renale, respiratorii, nervoase, a plăgilor etc. Studiile și cercetările științifice, efectuate de-a lungul timpului, au relevat valoarea profilactică și terapeutică a mierii într-o patologie foarte diversă:

- afecțiuni cardiovasculare (ateroscleroză, cardiopatie ischemică, angină pectorală, tulburări de ritm cardiac, infarct miocardic, hipertensiune arterială etc.);
- afecțiuni ale aparatului digestiv (gastrită, ulcer gastro-duodenal, în care mierea acționează ca un pansament protector al mucoasei gastrice afectate, constipație atonică, constipație de putrefacție, mierea, prin aportul de ioni de magneziu și potasiu, favorizând activitatea peristaltică a intestinului);

- afecțiuni hepato-biliare (hepatită acută, cronică, ciroză hepatică), mierea favorizând refacerea rezervei de glicogen;
- afecțiuni ale sistemului nervos, prin efectul ei calmant;
- boli reumatice (mai ales mierea cu conținut de salicozid, rutozid, tanin, glucozide ale acidului ferulic și cafeic, rezine, mucilagii, săruri de potasiu etc.);
- în boli ale sistemului hemato-formator (anemii, trombocitopenii etc.);
- în boli infecțioase (mierea având un larg spectru bactericid, inhibând dezvoltarea unui mare număr de bacterii – Stafilococ, Salmonela, Proteus, Bacil coli etc.);

În unele cazuri s-au semnalat și fenomene de alergii la unele sortimentele de miere.

Utilizarea mierii, atât ca aliment, cât și ca medicament reprezintă un excelent mijloc de stimulare a aparatului imun și de creștere a capacității de apărare a organismului față de boli.

POLENUL

Polenul este produsul florilor, pe care albinele îl recoltează și îl prelucurează sub formă de păstură, suportul nutritiv pentru creșterea puietului și a mătci pe care îl depozitează în celulele fagurilor. Polenul reprezintă celula masculină a florii, element fertil, prezent în stamine. Stamina florii este alcătuită dintr-un filament staminal, având la extremitatea exterioară antera. Aceasta este alcătuită din două loji polenice, separate printr-un șanț, mai profund pe fața internă a anterei. Fiecare lojă este alcătuită la rândul ei din câte doi saci polenici, separați printr-un șanț lateral, mai puțin profund decât șanțul care delimitează lojile polenice. Când antera ajunge la maturitate, pereții despărțitori ai sacilor polenici se resorb, sacii polenici fuzionând între ei. În acest mod, în fiecare lojă va rămâne câte un singur sac mare, în care sunt depozitate grăuncioarele de polen.

În timpul excursiilor pe care albina le face din floare în floare, corpul acesteia este prăfuit cu polen. În timpul zborului, albina, cu limba umectată cu nectar sau cu miere, culege grăuncioarele de polen de pe antere, cap și torace și, astfel umezit, polenul este strâns și depozitat sub formă de grămăjoare, în coșulețele (scobiturile) situate pe tijele picioarelor dinapoi. Această încărcătură de polen diferă ca greutate, între 1 și 12 miligrame, în funcție de vârsta albinei. Mărimea, culoarea și forma grăuncioarelor de polen sunt specifice florei melifere de pe care s-a realizat culesul. Grăuncioarele de polen au elemente morfologice descriptive specifice fiecărei plante. Sunt rotunzi, cu excrescențe, diverse ornamentații, reprezentând un element de identificare a plantei. Grăuncioarele de polen se găsesc, de asemenea și în miere, putând fi identificate și servind la identificarea florilor din care provine mierea.

Un grăuncior de polen are dimensiuni microscopice, variind între 10 și 50 de microni. În unele cazuri, de exemplu al polenului din florile cucurbitaceelor, grăunciorul de polen poate atinge diametrul de 200 de microni. La nivelul polenului, grăuncioarele pot fi izolate sau grupate. Atât forma, cât și diametrul grăunciorului de polen, au caracter specific diverselor plante melifere.

Din punct de vedere morfologic, grăunciorul de polen este învelit în două membrane (cea externă se numește exină și cea interioară intină), la nivelul cărora se pot identifica zone îngroșate și neîngroșate, structurate de o asemenea manieră încât, de exemplu, zonele îngroșate ale exinei corespund cu cele subțiri ale intinei, iar cele subțiri ale exinei corespund cu cele îngroșate ale intinei. În interior, grăunciorul de polen conține o masă de citoplasmă, în care sunt situate nucleul vegetativ și nucleul generativ (spermatogen).

Din punct de vedere cromatic, polenul prezintă o mare diversitate de culori: alb, galben, maro, muștar, portocaliu, diverse nuanțe de roz spre roșu, albastru, violet, verde și gri. În citoplasma polenului pot fi identificate materii de rezervă foarte diferite din punct de vedere chimic.

Compoziția chimică a polenului este foarte complexă, fiind reprezentată de: 3 – 4% apă, 7,5 – 40% glucide reducătoare, 0,1 – 19% glucide nereducătoare, 22% amidon și alte glucide (glucoză, zaharoză, dextrină etc.), 7 – 35% proteine, 10% aminoacizi liberi, 1,7% cenușă și 0,9 – 14% extract eteric, lipide (lecitină, colesterol, acizi grași). Concentrația polenului în proteine variază de la o specie de plantă la alta, cel mai bine reprezentate fiind în polenul arborilor fructiferi. Aminoacizii identificați în grăunciorul de polen sunt reprezentați de histidină (1,5%), triptofanul (1,6%), metionină (1,7%), fenilalanină (3,5%), valină (6%), cistina (0,6%), arginină (4,7%) și acidul glutamic (9,1%).

În același timp, polenul conține și peptone, globuline, pigmenti, care îi conferă culoarea particulară, enzime, ca de exemplu, diastaze, fosfataze, amilaze și invertaze, vitamine (B₁, B₂, B₆, PP, acid pantotenic, acid folic).

De asemenea, în polen s-au pus în evidență săruri minerale ale diferitelor elemente chimice: sodiu, potasiu, fier, magneziu, mangan, aluminiu, siliciu, sulf, clor, bariu, argint, arsen, aur, zinc, vanadiu, paladiu, wolfram, iridiu, cobalt, stronțiu, cadmiu, platină, plumb, molibden, crom.

Datorită compoziției sale chimice foarte complexe, polenul are proprietăți nutritive și biostimulatoare de excepție. Proteinele din polen conțin toți aminoacizii esențiali necesari organismului. Din acest punct de vedere, polenul poate fi considerat un excelent aliment. În doze de 15 – 40 g (3 – 4 linguri), polenul asigură organismului tot necesarul de aminoacizi esențiali pe 24 de ore.

Din punct de vedere al acțiunii farmacologice polenul este un reglator valoros al creșterii celulare, precum și al permeabilității capilarelor. De asemenea, s-a demonstrat faptul că polenul exercită o activitate antibiotică față de un mare spectru bacterian: stafilococul aureu, bacilul coli, Proteus, salmonela etc.

Polenul se recomandă într-o gamă mare de boli: hepatite, pancreatită, boli cardiovasculare, afecțiuni respiratorii, boli renale, boli metabolice, boli endocrine, nevroză, depresie, colagenoze, cancer etc.

Polenul recoltat de albine este calitativ superior celui recoltat de om din flori, prin diverse metode.

Se administrează în doză de 1 – 2 linguri/zi, înainte de a servi masa, în cure de 20 de zile/lună, de 2 – 3 ori pe an.

PĂSTURA

Polenul depozitat în celula hexagonală a fagurelui este prelucrat apoi de albină printr-un proces de deshidratare, aseptizare, fermentare, concentrare, rezultând în final păstura. Datorită prezenței mierii, procesul de fermentație se oprește, iar păstura se conservă. Albinele umplu $\frac{1}{3}$ sau $\frac{4}{5}$ din volumul celulei hexagonale a fagurelui. Într-o celulă hexagonală, se apreciază că intră 0,1 – 0,17 g de păstură.

În păstura concentrația în proteine este mult mai mare decât în polenul. Păstura conține toți aminoacizii esențiali. De asemenea, păstura constituie un excelent remediu, acoperind o patologie foarte diversă: hepatita acută și cronică, ciroză, pancreatită cronică, afecțiuni ale tiroidei, anemie hipocromă, infecții virale, gripă, tuberculoză pulmonară, bronșiectazie, bronșită cronică, bronhopneumopatie cronică obstructivă, colagenoze, cancer etc.

Păstura se administrează intern în doză de 2 x 1 lingurițe/zi, după servirea mesei.

PROPOLISUL

Acest miracol „lipicios” cunoscut sub numele generic de propolis, este un complex rășinos – substanțe rășinoase, gumoase, balsamice – recoltat de albine de pe diferite plante sau arbori.

Etimologic, cuvântul derivă din grecescul: „pro” – pentru sau în apărare și „polis” – cetate. Sensul cuvântului, etimologic vorbind, se referă la apărarea unei cetăți sau, în cazul nostru, la apărarea stupului. În acest sens, este binecunoscut faptul că albinele folosesc propolisul ca pe un veritabil clei, cu scopul de a acoperi toate crăpăturile sau fisurile din lada sau ramele stupului, de a lipi ramele între ele, de a acoperi cu o peliculă fină, dezinfectantă și protectoare, celulele goale ale fagurelui de ceară, în care urmează ca matca să depună ouăle.

De asemenea, albinele folosesc propolisul în scop profilactic pentru a crea o veritabilă barieră ce împiedică propagarea infecției la albine, de la eventualele vietăți care ar putea pătrunde în stup (șoareci etc.) și pe care le omoară și le acoperă cu o mantie protectoare de propolis.

În privința provenienței propolisului, actualmente se admite originea dublă a acestuia:

- **Origine internă** ⇨ propolisul este o substanță rășinoasă rezultată din prima fază a prelucrării polenului de către albină, proces care se desfășoară într-un mic organ situat între gușa și intestinul mediu al albinei. Pentru originea internă a propolisului pledează faptul că în propolis se pot identifica, microscopic, urme și fragmente de grăuncioare de polen, iar maximul recoltei de polen coincide cu maximul recoltei de propolis. De asemenea, se știe faptul că albina îmbracă granulele de polen într-o cămașă protectoare în a cărei structură intră substanțe rășinoase, uleioase și balsamice. Aceste substanțe feresc conținutul granulei de polen de alterare în condiții nefavorabile (de umiditate crescută etc.). Atunci când albinele „gătesc” din polen hrana pentru puiet, ele separă „cămașa” protectoare de propolis, care este nedigerabilă, depunând-o sub forma picăturilor de propolis, utilizate ulterior pentru nevoile stupului.
- **Originea externă** ⇨ albinele recoltează propolisul de pe mugurii, frunzele, lăstarii și ramurile unor esențe lemnoase: plopul (*Populus spp.*), mesteacănul (*Betula spp.*), Salcia (*Salix spp.*), bradul (*Abies spp.*), pinul (*Pinus spp.*), ulmul (*Ulmus spp.*), castanul (*Aesculus hippocastanum*) etc. Pentru originea externă, pledează compoziția chimică a propolisului, apropiată de cea a diferitelor părți vegetale ale esențelor lemnoase menționate. Diferențele între compoziția chimică a propolisului, ca produs finit al albinei, și cea a surselor vegetale de origine, s-ar datora faptului că, în procesul de prelucrare a substanțelor rășinoase, balsamice și uleioase recoltate, albinele adaugă secreții salivare și enzime de aceeași manieră în care o fac pentru prelucrarea și transformarea nectarului în miere.

Compoziția chimică a propolisului

Din punct de vedere chimic, propolisul este un complex de substanțe de o mare diversitate, în compoziția lui identificându-se peste 300 de componenți. Între acestea, bioflavonoidele, substanțe cu evidente efecte farmacologice, reprezintă componentele principale, fiind bine reprezentate cantitativ (15 – 20%). Studiile efectuate au identificat în jur de 21 de bioflavonoide, între care menționez: crizina, tectocrizina, galangină, pinocembrina, izolpinina, pinostrobina, pinobanksina, acetina, camferida, camferolul, cvercitrina, ramnocitrina, rutozida etc. Alături de bioflavonoide, alte componente ale propolisului, cu efecte farmacologice, sunt: acizii organici (acidul ferulic, acidul cumaric, acidul cafeic etc.), rășini, ceară, microelemente (zinc, cupru, siliciu, mangan, bariu, vanadiu, aluminiu, crom etc.).

Acțiune farmacologică

Prin complexitatea compoziției chimice, care nu este încă pe deplin cunoscută, propolisul, un adevărat arsenal de substanțe cu proprietăți profilactice și terapeutice, exercită o paletă largă de efecte farmacologice:

- biostimulator și bioregulator al proceselor metabolice enzimatice și al sistemului imunitar;
- antioxidant;
- bactericid (de distrugere a bacteriilor) cu un spectru larg (stafilococi, streptococi, salmonele, bacilul difteric, *Escherichia coli*, *Bacillus subtilis* etc.), protejând, în același timp, bacteriile „prietene” organismului, cum este, de exemplu, flora bacteriană a intestinului gros;
- fungicid (de distrugere a fungilor sau ciupercilor);
- antiviral (antigripal, antiherpetic etc.);
- antiinflamator (combate inflamația);
- antiparazitar – în lambliază (giardioză) etc.;
- antitumoral (anticanceros), distrugând celula modificată tumoral, dar protejând și prevenind, în același timp, transformarea tumorală a celulelor sănătoase;
- hepatoprotector;
- antiulceros;
- hipoglicemiant – prin creșterea insulelor lui Langerhans, mărirea secreției de insulină și a gradului de eficiență a insulinei la nivelul țesuturilor insulino-rezistente, crescând astfel asimilarea glucozei în țesuturi și a depozitării de glicogen la nivel hepatic;
- hipocolesterolemiant;
- antireumatic;
- cicatrizant, favorizând epitelizarea plăgilor (rănilor) rebele la alte remedii, grăbind astfel vindecarea;
- protector vascular, prin diminuarea permeabilității vasculare și creșterea rezistenței capilarelor;
- antialgic și anestezic local, prin conținutul de uleiuri volatile, concurând cocaina și novocaina în administrare locală.

Asocierea cu alte produse apicole – miere, polen sau lăptișor de matcă, crește potențialul terapeutic al propolisului.

Deși este o substanță cu proprietăți deosebite, cu un potențial terapeutic de excepție, nu trebuie exagerată utilizarea lui, făcând din el un panaceu.

Indicații terapeutice

Complexitatea structurii și a efectelor farmacologice justifică utilizarea propolisului într-o mare varietate de suferințe:

- inflamații ale mucoaselor – stomatită, gingivită, parodontoză, esofagită, gastrită, enterocolită, colecistită, colpită;
- plăgi ale tegumentului;
- dermatită;
- infecții bacteriene cu diverse localizări: amigdalită, abcese, furunculoză etc.
- afecțiuni ale căilor respiratorii superioare – rino-faringită, laringită, traheo-bronșită;
- afecțiuni pulmonare – pneumonie, bronșiectazie, abces pulmonar, TBC pulmonar etc.;
- afecțiuni cardiovasculare – cardiopatie ischemică, hipertensiune arterială esențială, fragilitate vasculară, arteriopatii, hemoroizi etc.
- hepatită acută și cronică;
- pancreatită acută și cronică;
- diabet zaharat;
- stări hemoragice;
- infecții virale – gripă, herpes, boala Zoster etc.;
- infecții micotice (cu ciuperci) – candidoză etc.;
- infecții parazitare – lambliază etc.;
- reumatism;
- artritis;
- cancer;
- stări de convalescență, după boli consumptive (cancer, TBC etc.) – întărește imunitatea.

Forme de utilizare

1. *Tinctura de propolis* 40%

Material necesar:

- o sticlă de culoare închisă de 300 – 500 ml
- 40 g propolis măcinat
- 60 ml alcool 96°

Mod de preparare și administrare

- Se pun în sticlă propolisul și alcoolul, iar apoi se aplică un dop care să asigure etanșeitatea (să închidă bine) sticlei. Se păstrează la temperatura camerei.
- Se agită sticla în fiecare zi.
- După 3 săptămâni se strecoară, se omogenizează (la nediabetici) cu miere în proporție de 2 la 1 (două părți tinctură cu o parte miere) și se păstrează în sticle de culoare închisă.

Uz intern

- Se administrează ⇨ 2 – 3 x 15 – 30 picături/zi, într-o linguriță de miere sau pe o bucată de miez de pâine, înainte de masă.

Uz extern

- Pentru gingivite sau parodontoze, se procedează astfel:
 - ✓ se spală mâinile bine;
 - ✓ apoi se aplică o picătură de tinctură de propolis pe pulpa degetului arătător, care se freacă ușor cu pulpa policelui (degetul mare). Cele două degete, arătătorul și policele cuprind arcada dentară superioară, la nivelul gingiei (nu pe dinte), ca într-un clește, policele fiind aplicat pe fața internă a arcadei, iar arătătorul pe fața externă a arcadei. Se execută ușor, ca un masaj ușor, 20 – 30 mișcări în semicerc, de-a lungul arcadei, la nivelul gingiei (nu pe coletul dintelui), de la o extremitate la alta a arcadei, 1 – 2 ori/zi.
 - ✓ Se aplică din nou o picătură de tinctură pe pulpa degetului arătător, repetând tot procedeu pentru arcada dentară inferioară.
- Pentru stomatită, afte, faringită, amigdalită, se face gargară, 1 – 2 ori/zi, cu o soluție obținută prin diluarea a 30 picături tinctură de propolis în 50 ml apă. Se păstrează soluția în gură 5 minute, clătind gura, după care se aruncă.
- La nivelul leziunilor (tăieturilor) – a excoriațiilor (juliturilor) pielii sau a plăgilor atone (răni care nu au tendință naturală de vindecare), se badijonează local, cu tinctură de propolis, de 2 – 3 ori/zi.

2. *Alifia de propolis*

Ingrediente necesare

- T-ră de propolis 40% 10 ml
- Ceară de albine 10 g
- Ulei de măsline 90 ml

Mod de preparare și utilizare

- Tinctura și ceara se pun într-un vas emailat sau de inox, care la rândul lui se pune într-un alt vas cu apă care fierbe („bain-marie”).
- Se lasă să fiarbă 10 minute, până se evaporă alcoolul.
- Apoi se adaugă uleiul de măsline și se omogenizează cu ceara.
- Se ia vasul de pe foc și se pune în recipiente de sticlă sau în cutii de plastic de 10 – 20 – 30 grame.
- Se păstrează la frigider.
- Se aplică local, 1 – 2 x 1/zi, la nivelul hemoroizilor, leziunilor de dermatită, a plăgilor atone, a ulcerului varicos.

LĂPTIȘORUL DE MATCĂ

Lăptișorul de matcă este o substanță elaborată și secretată la nivelul glandelor hipofaringiene ale albinelor cu funcție de doică. Lăptișorul este destinat hrănirii larvelor tinere și a mătcilor adulte, prin proprietățile sale particulare fiind responsabil de mărimea, capacitatea reproductivă și longevitatea mătci. Până în ziua a treia de la depunere, toate ouăle depuse de matcă în căsuțele fagurelui sunt hrănite cu același lăptișor, pregătit de albinele doici, care se hrănesc din păstură. Din ziua a patra, ouăle transformate în larve, la nivelul botcilor (căsuțe răzlețe, de dimensiuni mai mari în care se va dezvolta viitoarea matcă), sunt hrănite de o categorie aparte de albine doici, care prepară lăptișorul de matcă, având o compoziție specială. Lăptișorul se recoltează prin aspirare din botcă, după îndepărtarea larvei, în zilele 4, 5, și 6, de la data depunerii ouălor, având volumul maxim în ziua a cincea. În ziua a șaptea, botca este căpăcită, urmând o perioadă de dezvoltare și de maturare a mătci până în ziua 16, moment când matca părăsește botca.

Compoziție chimică

- Complexul vitaminic B care este foarte bine reprezentat;
- Vit. B₅ (acidul pantotenic). Se apreciază că lăptișorul de matcă este produsul natural cel mai bogat în această vitamină. Vit. B₅, numită și vitamină antistres, acționează, determinând efecte pozitive, asupra proteinelor, sistemului nervos și glandelor suprarenale. În același timp, această vitamină este implicată în formarea și regenerarea tegumentului și a mucoaselor, precum și în desfășurarea optimă a metabolismului lipidic;
- Vit. C, E, PP;
- 7 din cei 8 aminoacizi esențiali: lizină, valină, leucină, izoleucină, metionină, fenilalanină, treonină;
- Lipide, între care se remarcă acidul 10-hidroxi-2-decenoic (10-HDA), care este un acid gras natural nesaturat. Acest acid este și un marker valoros în aprecierea calității lăptișorului de matcă;
- glucide, hormoni, fermenți, oligoelemente, săruri minerale.

Acțiune farmacologică:

- Fiind un excelent supliment nutritiv natural, cu proprietăți biologice stimulative, cu acțiune energizantă, lăptișorul de matcă reface și reglează metabolismul celulei nervoase (studii efectuate în Japonia în anul 2007);
- Reduce nivelul colesterolului din sange;
- Potențează sistemul imunitar; studiile efectuate au pus în evidență faptul că acidul 10-hidroxi-2-decenoic promovează proliferarea limfocitului T și a interleukinei-2, intervenind astfel în modularea activității imunitare și în activitatea anticanceroasă. De asemenea este eficient în combaterea îmbătrânirii, a hipoglicemiei și a tumorilor;
- Crește rezistența la efort și favorizează refacerea organismului după intervenții chirurgicale și tratamente agresive (citostatice, cortizon și preparate cortizonice);
- Are un mare potențial de regenerare celulară și de tonifiere a organismului.

Indicații terapeutice:

- Nevroze și depresii;
- Hiperlipidemii (hipercolesterolemie, hipertrigliceridemie);

- La persoane foarte stresate, la pacienți la care s-au practicat intervenții chirurgicale mari sau care, suferind de boli grave, au fost supuși unor tratamente foarte agresive (citostatice, cortizon și preparate cortizonice);
- Datorită proprietăților sale regeneratorii și tonifiante, lăptișorul de matcă este utilizat ca ingredient în diverse preparate cosmetice (creme, loțiuni etc.), recomandate în îmbătrânirea precoce, pentru terapia tenurilor ridate prematur, care devin aspre și lipsite de suplețe;
- Impotență sexuală și sterilitate;
- Obezitate și boli cardiovasculare;
- În stări de oboseală, surmenaj, astenie, lipsa poftei de mâncare, randament intelectual și al memoriei scăzut, anemie, anorexie;
- În afecțiuni hepatice, colagenoze, scleroză multiplă, Parkinson;
- Se recomandă a se utiliza cu multă prudență la femei, și a se evita în tulburări endocrine.

Mod de administrare

Intern ⇨ 100 – 200 mg/zi, 20 de zile/lună; se practică 2 – 3 cure pe an, cu pauză de 2 luni între cure.

Extern ⇨ În combinație cu gălbenușul de ou, pentru tenul uscat sau cu albușul de ou, pentru tenul gras, lăptișorul de matcă, în doză de 500 mg – 2 g, este folosit sub formă de mască aplicată pe față, 20 – 30 de minute. Apoi, după îndepărtarea măștii prin spălare cu apă caldă, se face un masaj ușor al feței cu infuzie concentrată, caldă de trifoi roșu, timp de 5 – 10 minute. Metoda, folosind acest preparat, redă tenului suplețea, elasticitatea și strălucirea naturală.

PREPARATUL DE ALOE, MIERE ȘI PROPOLIS

Ingrediente necesare

- Miere de albine ⇨ 1000 g
- Propolis (dat pe răzătoare de plastic sau de sticlă) ⇨ 20 g
- Aloe de 3 – 5 ani (frunzele se răzuiesc pe răzătoare de sticlă) ⇨ 750 g

Mod de preparare și administrare

- Înainte de recoltare, planta să nu se ude timp de 5 zile.
- Toate ingredientele se pun într-un borcan de sticlă și se țin la rece timp de 5 zile.
- Se administrează astfel: primele 5 zile se administrează 2 x 1 lingură dimineața și la prânz, cu 2 ore înainte de masă; în continuare, se administrează 2 x 1 linguriță dimineața și la prânz, cu 2 ore înainte de masă;
- Cura se poate repeta încă o dată, după o pauză de 7 zile.
- Se recomandă în următoarele afecțiuni: gripă, viroze respiratorii, anorexie, cefalee, faringo-amigdalite, astm bronșic, reumatism, paralizii, infecții cronice ale pielii, neurastenii ulcer gastric, cancer, TBC pulmonar.

N.B. Aloea este contraindicată în sarcină, dereglări hormonale, la pacienți cu hipopotasemie de diverse cauze (boli cardiovasculare, hipertensiune arterială, indusă de medicamente ce elimină potasiul).

SIROP DE PROPOLIS

- O linguriță de propolis mărunțit se fierbe 15 minute, în 250 ml apă.
- Se strecoară și se îndulcește cu două linguri de miere.
- Se administrează în tuse în doză de 3 x 1 linguriță/zi, 15 – 20 de zile/lună.

VIII. APA ÎN PROFILAXIA ȘI TERAPIA BOLILOR

*„... «Scaldă-te și vei fi curat». Naaman (leprosul) s-a pogorât atunci și s-a cufundat de șapte ori în Iordan, după cuvântul omului lui Dumnezeu și carnea lui s-a făcut iarăși cum este carnea unui copilăș și s-a curățit.”
(2 Împărați 5:13-14)*

„Și în timp de sănătate, ca și în timp de boală, apa curată este una din cele mai alese binecuvântări ale cerului. Folosirea ei în mod cuvenit ajută mult la întreținerea sănătății. Ea este băutura prevăzută de Dumnezeu pentru potolirea setei oamenilor și animalelor.

Beți, deci, apă în toată voia, căci ea ajută la îndeplinirea trebuințelor întregului sistem și ea sprijină corpul ca să reziste bolilor. Folosirea apei pentru spălarea corpului este unul din cele mai ușoare mijloace pentru ușurarea circulației sângelui. O baie rece sau răcoritoare este un excelent mijloc de întărire a corpului. Baia caldă deschide porii și ajută la îndepărtarea toxinelor din corp. Băile calde și călduțe liniștesc nervii și fac ca sângele să circule, deopotrivă, prin toate părțile corpului”. (E. G. White, *Dietă și hrană* p. 168)

Apa – elementul vital al vieții – este nelipsită din repertoriul terapiei naturiste.

Cvasiprezența apei mărturisește, încă o dată, despre generozitatea unui confident – natura. De la banala apă minerală și termală, de la izvoarele cu apă cristalină care se rostogolește pe trupul rece al coloșilor de piatră și până la cele mai moderne complexe sanatoriale, apa curge, știută sau neștiută, pentru a îmbogăți evantaiul remediilor naturale.

Să ne oprim deci, pentru o clipă și să descifrăm în susurul blând al celei care vrea să ne însoțească în drumul către o sănătate deplină – APA – mesajul naturii pentru om.

SFATURI GENERALE PRIVIND PREGĂTIREA BOLNAVULUI ȘI ASIGURAREA CONDIȚIILOR DE MICROCLIMAT, ASTFEL ÎNCÂT UTILIZAREA APEI, ÎN CELE MAI DIVERSE MODURI, SĂ ADUCĂ BOLNAVULUI UN BENEFICIU MAXIM

1. Pentru a proteja pacientul de riscurile practicării unor proceduri cu apă, nejustificate pentru o anumită boală sau chiar periculoase pentru condiția pacientului (de ex. pacientul cardiac), pentru a evita diletantismul și compromiterea metodei naturiste, schema de tratament va fi recomandată, strict de medicul curant, care va supraveghea pacientul și evoluția bolii acestuia, pe toată perioada tratamentului.
2. Înainte și după terminarea procedurii respectiv, corpul să fie bine încălzit. În acest sens, pacientul, fie va sta acoperit în pat 15 – 30 minute, fie va face o gimnastică ușoară.
3. Dacă, după baie, pacientul are senzația de frig (frisoane), va sta acoperit în pat, pe părțile laterale ale corpului aplicându-se sticle sau buiotă cu apă caldă sau folosindu-se un alt mijloc de încălzire.
4. Cu cât temperatura apei de baie este mai scăzută și suprafața corpului care se expune apei este mai mare, cu atât timpul de contact cu apa va fi mai scurt. De exemplu, dușul rece, în care toată suprafața corpului vine în contact cu apa rece, va dura 30 secunde – 3 minute, spre deosebire de baia vitală, în care, expunându-se apei doar o zonă limitată a corpului, timpul de expunere se poate prelungi până la 25 – 30 minute sau mai mult.
5. Pacienții cu o constituție fizică robustă pot practica baia de la început cu apă rece, cu o durată mai mare. Cei anemici, cei cu fatigabilitate psihofizică marcată, precum și bătrânii, sensibili la apa rece, vor efectua baia rece cu o durată mai scurtă (5 – 10 minute), apa având o temperatură mai crescută (25 – 28°C); progresiv, se scade temperatura apei, până la temperatura băii respective și se crește timpul de expunere la apa rece.
6. Pacienții cu afecțiuni cardiace și renale vor utiliza, cu prudență, băile cu apă rece, urmărind reacția organismului față de procedeul aplicat. La început, timpul de expunere va fi mai scurt (de ex. 5 – 10 minute), crescându-l progresiv până la 20 – 30 minute, în funcție de reacția organismului.
7. În timpul efectuării băilor cu apă caldă sau aburi, la pacienții cu afecțiuni cardiace sau cu hipertensiune arterială, timpul de expunere va fi, de regulă, scurt, 5 – 10 minute, în funcție de toleranța individuală. În timpul băii, se va

- aplica pe zona precordială și frunte, o compresă cu apă rece, care se schimbă după 1 – 3 minute sau o pungă cu gheață.
8. Segmentele sau regiunea corpului care au fost expuse la apă caldă sau abur, vor fi masate ușor cu o pânză înmuiată în apă rece sau se va face dușul cu apă rece, după terminarea procedurii aplicat. Procedând astfel, se închid porii tegumentului, evitându-se pierderea de căldură și contractarea unei răceli de către pacient. În continuare, pacientul va face o gimnastică ușoară sau va sta acoperit în pat, până când se instalează senzația de confort termic (15 – 30 minute).
 9. Baia se va efectua înainte de a servi masa (cel mai indicat), păstrând un interval de 15 – 20 minute între momentul încheierii băii și servirea mesei. Se poate practica și după servirea mesei, la un interval de 1 oră, după o masă frugală sau de 4 ore, după o masă consistentă.
 10. Încăperea în care se efectuează băile, trebuie să fie bine încălzită, evitându-se curenții de aer rece.
 11. În perioada ciclului menstrual, nu se practică băile cu apă sau cu aburi.
 12. A se utiliza cu prudență băile calde, la pacienții suferind de boli care evoluează cu tulburări ale sensibilității termice (arteriopatie cronică obliterantă a membrelor inferioare, diabet zaharat complicat cu polinevrită periferică). În acest sens, se recomandă folosirea unui termometru de baie, pentru a putea aprecia temperatura apei.
 13. În diabetul zaharat avansat (în care suferinței compartimentului microcirculației i se asociază și suferința arterelor de calibru mai mare), ca și în alte afecțiuni care evoluează cu insuficiența circulației periferice (ateroscleroză cronică obliterantă a membrelor inferioare, boala Bürger etc.) se recomandă a nu se folosi procedurile cu apă la temperaturi extreme (de ex. apa caldă să fie la o temperatură de 30 – 32°C).
 14. În timpul aplicării procedurilor, se va crea o ambianță plăcută, audiindu-se muzică, ce exercită o acțiune de deconectare psihică (muzică religioasă veritabilă, muzica clasică).

PROCEDURI SIMPLE CARE UTILIZEAZĂ APA CA AGENT TERAPEUTIC

BAIA VITALĂ

(Figura 1)

N.B. La pacienții care au varice, apa caldă pentru picioare vine în contact doar cu planta (talpa piciorului) sau se folosesc, în loc de apă caldă, sticle sau o buiotă cu apă caldă sau un alt mijloc de încălzire pe care se sprijină talpa piciorului.

Complexul de baie:

- Un vas (lavoar sau cada Kuhne), în care se pune apă rece, având temperatura de $19^{\circ} - 20^{\circ}\text{C}$;
- Un scaunel care se așază în vasul cu apă rece, nivelul apei fiind sub fundul scaunelului, pe care va sta pacientul. În anumite afecțiuni, menționate în lucrare, nivelul apei va depăși fundul scaunelului cu 1 – 2 cm;
- Un vas cu apă caldă pentru picioare, (cât de caldă suportă piciorul), nivelul apei acoperind gleznele. Un alt vas cu apă caldă, alături, din care se va reîmprospăta apa caldă de la picioare, astfel încât să se păstreze o temperatură relativ constantă a acesteia;
- O bucată de pânză moale pentru a face masaj blând;
- Un prosop de baie.

Modul de efectuare:

- Pacientul se dezbracă, lăsând descoperită regiunea corpului de la nivelul liniei ombilicale orizontale, până la nivelul plantei (talpa piciorului);
- Se stă cu șezutul pe scaunel și picioarele în vasul cu apă caldă;
- Se înmoaie pânza în apă rece și, fără a o stoarce, prin mișcări ușoare de badijonare sau atingere, se parcurge un traseu în formă de triunghi, cu vârful în zona genitală și baza la nivelul liniei ombilicale orizontale, o dată de la dreapta la stânga, apoi în sens invers, de fiecare dată înmuind pânza în apă rece. Bolnavii care suferă de reumatism sau gută, pentru a evita contactul mâinii cu apa rece, pot folosi, de exemplu, o clemă de rufe sau o bucată de lemn pe care să fixeze pânza;
- Durata băii: 5 – 30 minute sau mai mult. Baia se va efectua de 1 – 2 ori/zi sau, în bolile febrile, de mai multe ori/zi;
- Are efect tonic, antidepresiv, de stimulare a imunității, febrifug etc.;
- Se recomandă în: infecții cu bacterii, virusuri, paraziți, fungi (ciuperci), boli digestive (enterocolite, constipație, sindrom de colon iritabil etc.), depresii, insomnie, cancer, boli autoimune etc.



Figura 1. Baia vitală

BAIA DE TRUNCHI CU APĂ RECE **(Figura 2)**

Complexul de baie ⇒ idem ca la baia vitală, cu mențiunea că se va folosi cada Kuhne sau alt vas cu capacitate de 25 – 30 l, iar apa rece va avea o temperatură de 25 – 28°C.

Modul de efectuare:

- Pacientul, dezbrăcat de la nivelul liniei ombilicale în jos, stă cu șezutul și trunchiul în vasul cu apă rece, apa ajungând până la nivelul ombilicului, iar cu picioarele în vasul cu apă caldă;
- Pe toată perioada procedurii, cu pâza moale, înmuiată în apa rece, se masează blând pielea, prin mișcări efectuate la nivelul ombilicului, de la dreapta – stânga și invers;
- Dacă în timpul băii are senzația de rece, pacientul se va acoperi cu o pătură (ca un cort), până la nivelul gâtului, inclusiv complexul de baie;
- Durata băii: 25 – 60 minute sau mai mult. Se va efectua o dată sau de două ori/zi;
- Are efect: sedativ, antiinflamator, febrifug etc.;
- Se recomandă în: boli ale sistemului nervos, în afecțiuni digestive, genitale, în afecțiuni cronice, în cancer, febră etc.



Figura 2. Baia de trunchi

BAIA DE TRUNCHI CALDĂ CU APĂ SIMPLĂ SAU CU EXTRACT APOS (CEAI) DE PLANTE

Complexul de baie și modul de efectuare ⇒ idem ca la baia de trunchi cu apă rece, cu mențiunea că se va folosi, în loc de apă rece, apa caldă, simplă sau ceai de plante (coada calului, florile de fân, ferigă etc.) la o temperatură de 32 – 34°C.

Are efect sedativ, decongestionant pulmonar, antialgic etc.

Se recomandă în: boli bronhopulmonare, digestive, ale organelor genitale, reumatice etc.

BAIA ORGANELOR GENITALE

Complexul de baie ⇒ același ca și pentru baia vitală, cu mențiunea că apa rece va avea o temperatură de 10 – 15°C.

Modul de efectuare ⇒ poziția pacientului pentru baie este aceeași ca și la baia vitală.

Pacientul va înmuia pânza în apa rece și, fără a o stoarce, va efectua tamponări și atingeri ușoare ale organelor genitale (glandul sau labiile).

Exercită o acțiune sedativă, tonic imunitară.

Se recomandă în depresii, distonii neurovegetative, insomnie, boli infecțioase, depresie imunitară etc.

BAIA GENERALĂ CU APĂ RECE

Complexul de baie:

- O cadă plină cu apă rece la o temperatură de 5 – 10°C;
- Un cearșaf de baie;
- Un prosop de baie;

Modul de efectuare:

- Pacientul dezbrăcat complet, intră în cadă. Imersiunea în apă se face treptat. Stând în șezut, se întind picioarele, apoi se lasă pe spate, astfel încât apa să ajungă la nivelul gâtului. În cazul în care cada e scurtă, se îndoaie genunchii;
- Durata băii: 3 secunde (se numără unu și douăzeci, doi și douăzeci, trei și douăzeci);

- După cele 3 secunde, pacientul iese din cadă, scuturând bine apa și, fără a se șterge, se învelește în cearșaf, de la axilă (de sub braț) și până la picioare, fixând cearșaful sub braț;
- Se pune prosopul uscat pe umeri, ca o haină, după care pacientul se așează în pat imediat și se acoperă bine;
- Are efect febrifug, tonic imunitar, sedativ etc.;
- Se recomandă în: boli infecțioase care evoluează cu hipertermie, stări febrile fără o cauză aparentă, insomnie etc.

BAIA DE JUMĂTATE CU APĂ RECE

Complexul de baie: același ca și pentru baia generală, cu două precizări:

- Jumătatea superioară a corpului să fie bine îmbrăcată;
- Stând în șezut în cadă, se va asigura un volum de apă, astfel încât nivelul apei să ajungă până la nivelul ombilicului.

Mod de efectuare:

- Pacientul, având corpul bine încălzit, intră în baie, răsfrânge cămașa de pijama și puloverul până deasupra ombilicului și dezbracă pantalonii de pijama;
- Intră în cadă imediat. Imersiunea în apă se face treptat;
- Durata băii: 10 secunde;
- Se iese repede din cadă, scuturând bine apa de pe corp și, fără a se șterge corpul, se înfășoară cu cearșaful strâns în jurul șoldurilor, fixându-se la talie;
- Pacientul va sta în pat, bine acoperit, timp de 30 – 60 minute, după care își poate continua activitatea;
- Are efect tonic imunitar, antiinflamator etc.;
- Se recomandă în amigdalite, boli ale căilor aeriene superioare etc.

BAIA GENERALĂ CALDĂ CU EXTRACT APOS (CEAI) DE PLANTE

Complexul de baie:

- Cadă cu apă caldă;
- Un săculeț din pânză cu 100 g (două mâini pline) plante bine mărunțite (cele mai indicate sunt coada calului, florile de fân, ferigă);
- Un prosop de baie.

Modul de efectuare:

- Săculețul cu plante se fierbe 5 minute în doi litri de apă;
- Decoctul (fiertura de plante), împreună cu săculețul cu plante, se adaugă la apa din cadă; temperatura apei din cadă se va adapta la temperatura maxim suportabilă de către pacient; de obicei 35 – 38°C;
- Pacientul, dezbrăcat, intră în cadă, apa ajungând până la nivelul gâtului;
- Durata băii ⇨ 15 – 30 minute;
- După baie, se face rapid un duș alternativ: rece, cald, rece, cu durata de 15 – 20 secunde, după care se șterge corpul cu prosopul;
- Apoi se stă în pat, acoperit, 20 – 30 minute;
- Are efect antiinflamator, tonic imunitar, antialgic etc.;
- Se recomandă în: reumatism, gută etc.

BAIA ALTERNANTĂ DE PICIOARE

(Figura 3)

Complexul de baie:

- Două vase cu un volum de 10 l fiecare:
 - ✓ unul cu apă caldă, la temperatura maxim suportabilă de către pacient;
 - ✓ unul cu apă rece, cu temperatură de 5 – 10°C.
- Introducând picioarele în vasul cu apă, nivelul apei să ajungă până la jumătatea gambei;
- Infuzie preparată din semințe de muștar ⇨ 4 linguri (de supă) pline cu semințe de muștar (pulbere) se infuzează 5 minute în 1 l apă clocotită; se strecoară și se adaugă în vasul cu apă caldă.

Modul de efectuare:

- Se face baia alternantă, introducând ambele picioare:
 - ✓ în vasul cu apă caldă 3 minute;
 - ✓ în vasul cu apă rece 1 minut.
- Se practică această alternanță de patru ori succesiv. Deci, baia începe în vasul cu apă caldă și se încheie în vasul cu apă rece;
- Are efect decongestionant la nivel cerebral, toracal și abdomino-pelvin;
- Se recomandă în: hipertensiune arterială, procese inflamatoare cu localizare toracală și abdomino-pelvină, extremități reci (mâini și picioare reci).

N.B. Procedul este contraindicat la pacienții care prezintă leziuni la nivelul tegumentului zonelor care iau contact cu apa!

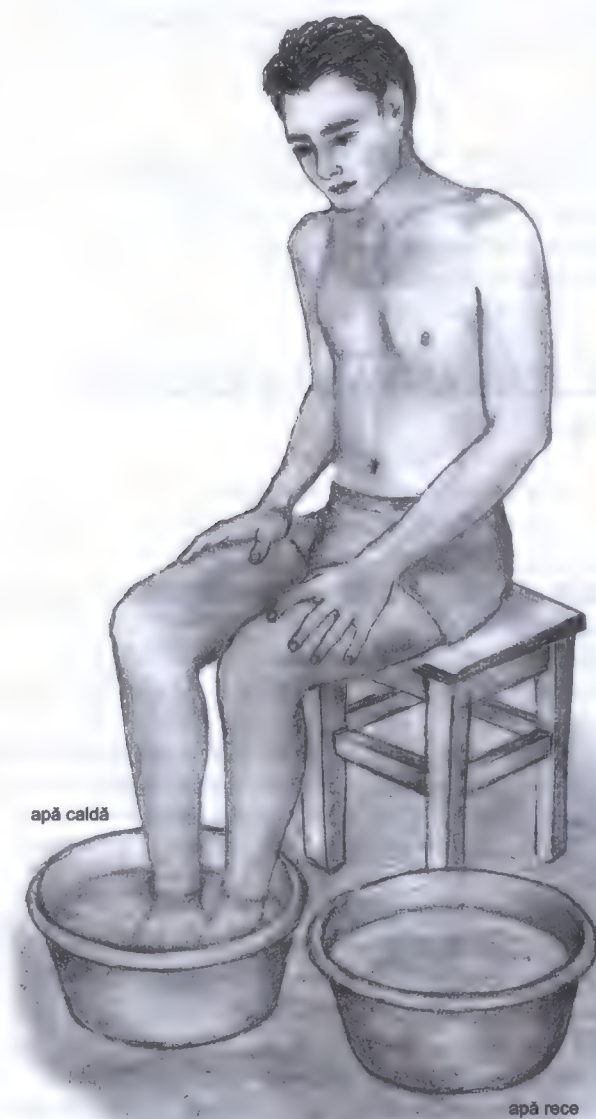


Figura 3. Baia alternantă de picioare

BAIA CALDĂ PENTRU MÂINI ȘI PICIOARE

Complexul de baie:

- Două oale (pentru cele două mâini), care să aibă un volum, astfel încât apa să acopere mâna și antebrațul (inclusiv cotul), introduse în oală;
- Un vas (lavoar sau lighean) pentru picioare, cu apă caldă (vezi N.B. de la „Baia vitală”). Apa, atât pentru mâini cât și pentru picioare, se va pregăti pentru a fi la temperatura maxim suportabilă de către pacient;
- O cană (250 ml) ceai cald sudorific (vezi Rp.1 de la „Febra”).

Modul de efectuare:

- Înainte de a începe baia, pacientul va bea jumătate din cana cu ceai sudorific;
- Pacientul stând pe un scăunel, cu picioarele în vasul cu apă caldă, va avea alături, la dreapta și la stânga, cele două oale cu apă caldă, în care introduce mâinile și antebrațele;
- În timpul băii, pacientul va bea cealaltă jumătate de ceai sudorific;
- Durata băii ⇔ 15 minute;
- După baie, segmentele corpului care au venit în contact cu apa caldă vor fi masate 30 – 60 secunde, cu o pânză înmuiată în apă rece. Apoi pacientul se îmbracă și-și continuă activitatea;
- Are efect antispastic și decongestionant pe arborele respirator;
- Se recomandă în bronșită astmatiformă, astm bronșic, criza astmatică.

BAIA CU APĂ CALDĂ, CU TEMPERATURĂ CRESCUTĂ PROGRESIV, A DIFERITELOR SEGMENTE SAU REGIUNI ALE CORPULUI

- Acest procedeu utilizează apă caldă, la început cu o temperatură moderată (temperatura corpului), urmând ca, progresiv, temperatura apei să fie crescută, prin adăos de apă caldă, până la temperatura maxim suportabilă de către pacient;
- Se recomandă la persoane anemice, slăbite sau la cele care suportă cu dificultate sau au intoleranță la apa rece;
- Baia durează 20 – 30 minute;
- Dacă pacientul are senzația de frig, se acoperă complexul de baie, inclusiv pacientul, până la nivelul gâtului, cu o pătură;

- Dacă în timpul băii apare senzația de moleșală, se suspendă baia;
- După baie, pentru segmentele sau regiunile corpului care au venit în contact cu apa caldă, se face dușul rece sau se toarnă apă rece sau se masează blând cu o pânză înmuiată în apă rece, după care, pacientul va sta culcat în pat până când se instalează senzația de confort termic;
- Cel mai frecvent, acest procedeu se utilizează sub forma băilor de trunchi, de șezut, de mâini și de picioare;
- Se recomandă băile calde de trunchi și de șezut cu temperatură crescută progresiv, pentru efectul lor antispastic și sedativ, în afecțiuni renale cronice, litiază renală, litiază biliară, colici renale și biliare, dischinezii ale tubului digestiv;
- Se recomandă băile de mâini cu temperatură crescută progresiv (mână și antebrațul până la cot, în apă caldă) în: catarul (inflamațiile) căilor respiratorii superioare, care evoluează cu secreții mucoase sau mucopurulente, amigdalite, afecțiuni cronice cu tulburări ale circulației sanguine (mâini reci). Procedul are efect de: stimulare imunitară, locală și generală, de decongestionare a plămânilor, de calmare în crizele de astm bronșic, de reglare a circulației periferice;
- Se recomandă băile de picioare cu temperatură crescută progresiv, pentru efectul lor calmant, antialgic, decongestiv și de reglare a circulației periferice, în tulburări ale circulației periferice (picioare reci), bronșite, congestii cerebrale, pulmonare, abdominale și pelvine, dureri articulare reumatice.

BAIA FIERBINTE SUDORIFICĂ DE PICIOARE

Acest procedeu, pe cât de simplu, pe atât de eficient, asociază baia caldă de picioare (la temperatura maxim suportabilă de către pacient) cu împachetarea în cearșaf și pături a corpului, ceea ce are ca efect transpirația abundentă.

Redăm în continuare câteva variante de aplicare a acestui procedeu, ținând seama de starea generală a bolnavului:

1. În condițiile în care starea generală a bolnavului nu permite poziția stând pe scaun, acesta va sta culcat pe pat, în decubit dorsal (pe spate), gambele fiind flectate pe coapse (genunchii îndoiți). Jumătatea patului, unde se află picioarele pacientului va fi protejată cu un cearșaf de plastic (o mușama), pe care se pune vasul cu apă caldă.
2. Dacă starea generală a bolnavului permite acestuia să stea în șezut, procedul poate fi aplicat în două moduri:
 - Pacientul dezbrăcat la piele, înfășurat într-un cearșaf de baie și una sau două pături, va sta pe scaun, cu picioarele în vasul cu apă caldă;

- Pacientul dezbrăcat la piele, înfășurat într-un cearșaf de baie și una sau două pături, va sta pe marginea căzii de baie, cu picioarele în apa caldă din cadă.

Complexul de baie:

- Un vas, în care se pune apă caldă (la temperatura maxim suportabilă de către pacient), astfel încât nivelul apei să fie până la nivelul gleznei;
- Un alt vas cu apă fierbinte, din care se adaugă apă în vasul de baie pentru a se menține temperatura apei, relativ constantă;
- Un vas cu apă rece (în care se pot pune cuburi de gheață);
- 1 l ceai sudorific cald (vezi Rp.1 de la „Febra”);
- Un cearșaf de baie și 1 – 2 pături, pentru înfășurarea pacientului;
- O folie de plastic sau o mușama, dacă pacientul va practica procedeul în pat;
- Două prosoape de baie;
- Un prosop pentru compresă rece la cap;

Modul de efectuare:

- Pacientul este dezbrăcat la piele și înfășurat în cearșaf și pături. În jurul gâtului se poate aplica un prosop pentru a absorbi transpirația care se scurge de pe cap și față. În funcție de starea generală a bolnavului, procedeul se poate aplica utilizând una din variantele expuse anterior;
- Înainte de a începe procedeul, pacientul va bea 1 cană ceai sudorific cald;
- Se aplică pacientului o compresă rece pe frunte, care se schimbă la interval de 1 – 3 minute;
- Când pacientul începe să transpire, va bea 1 – 3 căni ceai cald sudorific;
- Durata băii ⇔ 20 – 40 minute;
- Baia se termină cu un duș rece al picioarelor sau turnând apă rece pe picioare sau prin masarea picioarelor cu o compresă înmuiată în apă rece (exceptând cazul în care pacienta este la menstruație sau dacă după baie se face masajul clasic al picioarelor). Recomandăm pacientului să evite contactul plantei (tălpii piciorului) cu podeaua rece, după ce s-a finalizat procedeul cu apă rece;
- Se șterge tegumentul (pielea) cu prosopul;
- Pacientul va sta culcat și acoperit în pat, 30 – 60 minute;
- Procedeul exercită acțiune: antispastică, antialgică, derivativă sau decongestivă, antiinflamatoare, sudorifică, sedativă, relaxantă.
- Se recomandă procedeul în: febră, rino-faringită, amigdalită, sinuzită, dureri de cap, de urechi, congestie cerebrală, pulmonară, bronșită, congestia organelor din abdomen sau bazin, colică biliară, colică

renală, ciclul menstrual dureros, prostatită, tulburări ale circulației periferice (picioare reci), dureri articulare reumatice.

BAIA DE OCHI

Complexul de baie:

- Un pahar mic de sticlă sau plastic, având dimensiuni care să permită fixarea etanșă a paharului la nivelul ochiului, astfel încât prin răsturnarea paharului, înclinând capul pe spate, conținutul acestuia să nu se scurgă;
- Plante din care se prepară ceaiul pentru baie: aloe, silur, mușețel, pelin, cimbrisor sau apa de albăstrițe (vezi „Noțiuni practice importante”);
- Comprese sterile din tifon;
- Un prosop uscat.

Modul de efectuare:

- Se pregătește ceaiul pentru baie: 1 linguriță plantă se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară prin vată, se pune în paharul de baie și se lasă să se răcorească;
- Paharul, cu ceaiul cald, se fixează etanș la nivelul ochiului bolnav și se înclină capul pe spate, astfel încât paharul să ajungă în poziția „cu fundul în sus”. Se clipește de 5 – 6 ori. Apoi se detașează paharul de la ochi și se clipește de 20 – 30 de ori. Se repeta procedeul de 4 ori succesiv;
- Se șterge ochiul cu compresele de tifon;
- Are efect antiinflamator, decongestiv, antialgic;
- Se recomandă procedeul în conjunctivită, blefaro-conjunctivită etc.

PROCEDURI CARE UTILIZEAZĂ APA SUB FORMĂ DE DUȘ

- Dușul reprezintă o modalitate terapeutică eficientă într-o serie de afecțiuni, pe lângă efectul termic, asociind și pe cel mecanic, al presiunii jetului de apă. Acest procedeu utilizează dușul rece sau cald sau asocierea celor două forme, în aceeași ședință, de o manieră alternantă.
- Se practică dușul general al corpului sau dușul parțial, vizând anumite segmente sau regiuni ale corpului.
- Pentru a obține maximum de eficiență, utilizând acest procedeu, se recomandă a se respecta principiile generale expuse la începutul acestui capitol.
- Acest procedeu se poate practica, utilizând furtunul de duș, având dispozitivul de duș atașat sau detașat de acesta, ținut la o distanță de 10 cm de tegument (piele). Dacă pacientul nu posedă un complex de baie cu duș, poate efectua procedeu folosind un furtun obișnuit, utilizat pentru udatul grădinii sau stropitoarea de grădină, fără pâlnie sau un vas simplu, accesibil. În condițiile în care pacientul nu este deplasabil, se va practica, în locul dușului, masajul blând, parțial, cu apă rece, urmărind traseul caracteristic procedurii respectiv sau masajul general cu apă rece.
- Procedul are un efect decongestiv, antiinflamator, antialgic, tonic imunitar, revigorant.
- Se recomandă în procese inflamatorii articulare, abarticulare sau cu altă localizare.

DUȘUL RECE AL MEMBRELOR SUPERIOARE

(Figura 4)

- Stând cu trunchiul aplecat deasupra unei căzi sau a unui lighean, se începe dușul la nivelul degetelor, pe fața dorsală a mâinii, parcurgând progresiv un traseu ascendent până la nivelul umărului, după care se parcurge același traseu, în sens invers, până la nivelul degetelor.
- Se practică dușul și la celălalt membru superior.
- Se repetă acest procedeu timp de 30 – 60 secunde. Apoi, fără a se șterge, se învelesc membrele superioare în prosoape uscate. Se stă în pat, bine acoperit, 20 – 30 minute.
- Se recomandă procedeu în: procese inflamatoare localizate la nivelul membrului superior (hidrosadenită, furuncul, abces, limfangită etc.).

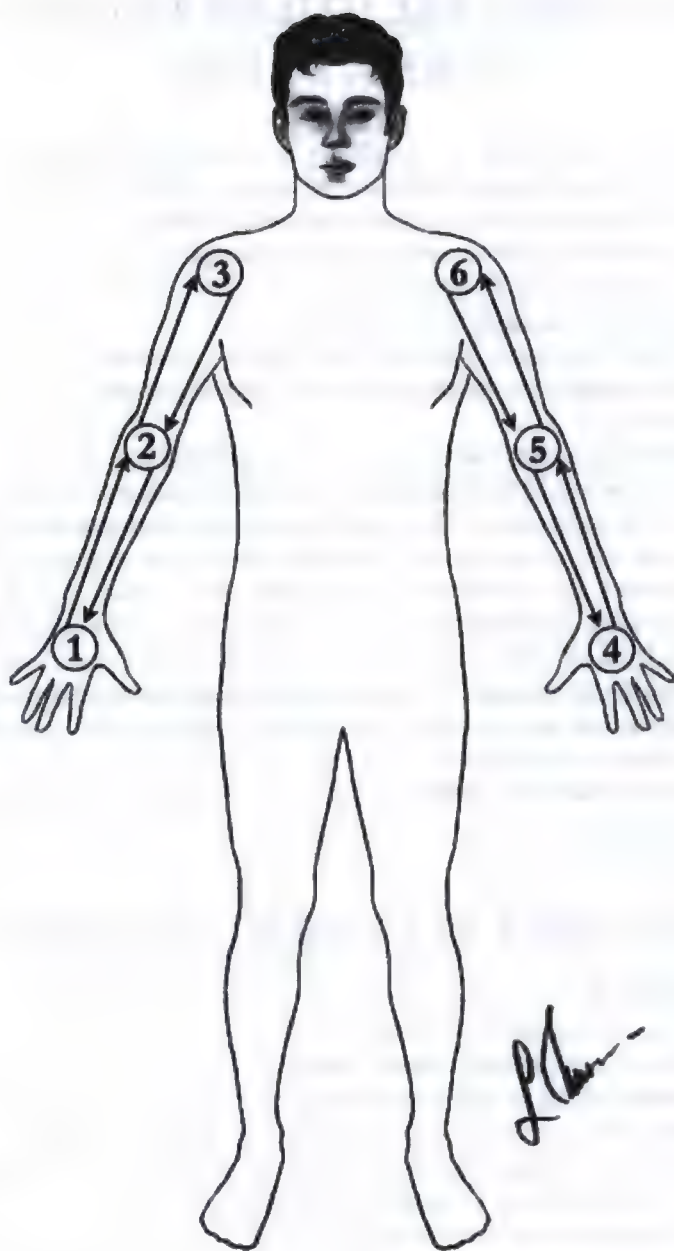


Figura 4. Dușul rece al membrelor superioare

DUȘUL RECE (SAU TURNĂRI CU APĂ RECE) AL GAMBELOR (PÂNĂ LA NIVELUL GENUNCHILOR)

(Figura 5)

- Dușul se începe la nivelul membrului inferior drept, de la degete, parcurgând un traseu ascendent pe fața antero-laterală a piciorului, urcând apoi pe fața antero-laterală a gambei, până la nivelul genunchiului. De la acest nivel se parcurge traseul descendent pe fața antero-medială a gambei drepte, apoi antero-medială a piciorului, până la nivelul degetelor. Se practică același procedeu la nivelul membrului inferior stâng. Începând de la nivelul degetelor, se parcurge traseul ascendent pe fața antero-medială a piciorului, apoi pe fața antero-medială a gambei, până la nivelul genunchiului; de la acest nivel se urmărește traseul descendent, pe fața antero-laterală a gambei stângi, apoi pe fața antero-laterală a piciorului și terminând la nivelul degetelor (vezi săgețile din figură). Același procedeu se practică apoi pe fața posterioară a gambelor, începând cu membrul inferior drept, de la nivelul călcâiului și terminând cu membrul inferior stâng, tot la nivelul călcâiului, respectând sensul săgeților de pe figură. Se repetă procedeul pe fața anterioară și posterioară, alternativ, de 4 – 5 ori.
- Procedeul se practică rapid.
- După duș, fără a se șterge, se învelesc membrele inferioare într-un cearșaf și se stă în pat, bine acoperit, 20 – 30 minute, după care se poate relua activitatea normală.
- Se recomandă procedeul în: procese inflamatoare localizate la nivelul gambei sau piciorului (contuzii, entorse, luxații, varice, flebită, tromboflebită, sindrom posttrombotic, furuncul, abces, limfangită etc.).

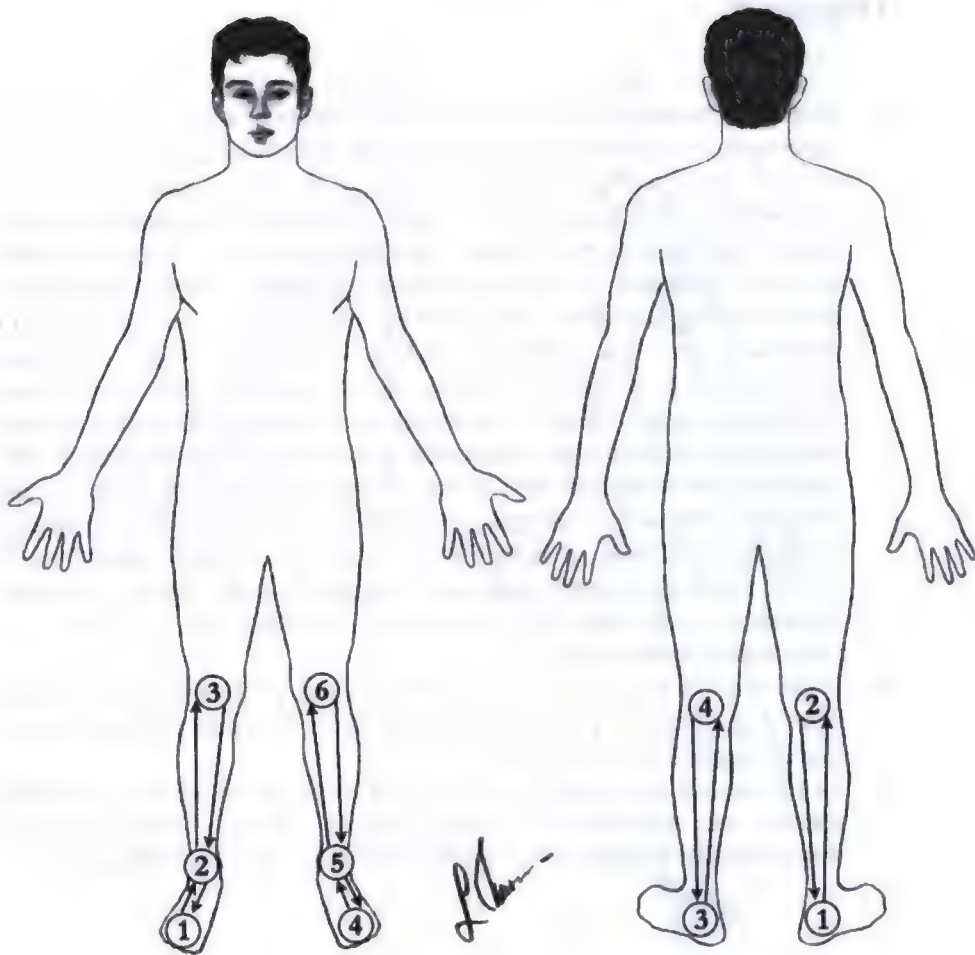


Figura 5. Dușul rece al gambelor

DUȘUL RECE AL MEMBRELOR INFERIOARE (PICIOR, GAMBĂ, COAPSE) ȘI AL FESELOR

(Figura 6)

- Procedul este similar celui practicat pentru gambe, cu mențiunea că aceleași trasee se parcurg ascendent până la nivelul feselor, respectând sensul săgeților din figură.
- După duș, fără a se șterge, membrele inferioare se învelesc într-un cearșaf și se stă în pat, bine acoperit, 20 – 30 minute.
- Pacienții care sunt mai sensibili la frig, în timpul procedurii, vor avea îmbrăcată jumătatea superioară a corpului.
- Se recomandă procedul în: procese inflamatoare localizate la nivelul membrelor inferioare (contuzii, entorse, luxații, varice, flebită, tromboflebită, sindrom posttrombotic, furuncul, abces, limfangită etc.).

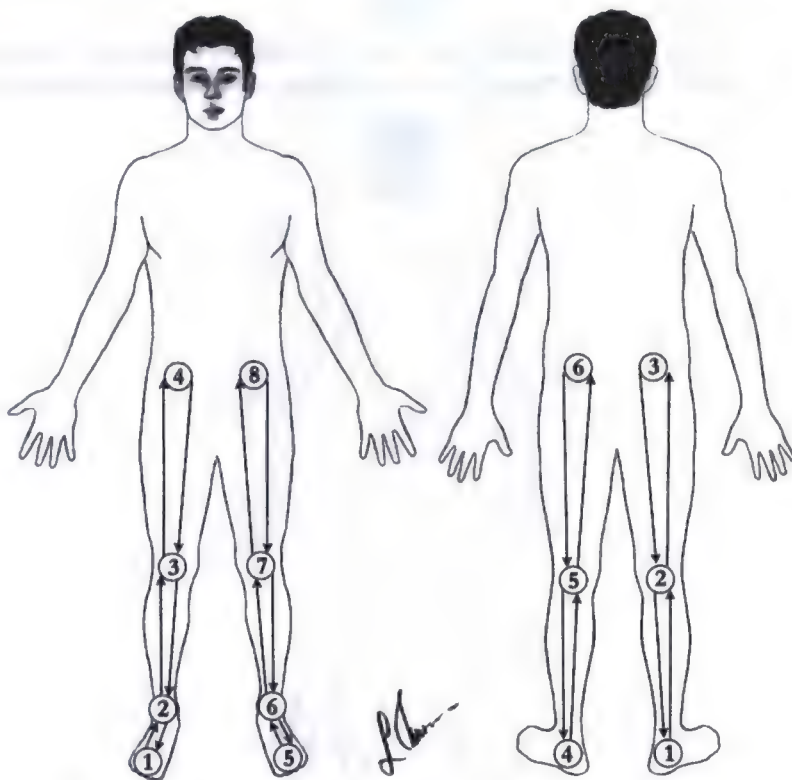


Figura 6. Dușul rece al membrelor inferioare și al feselor

DUȘUL RECE PARȚIAL AL FEȚEI POSTERIOARE A CORPULUI (JUMĂTATEA SUPERIOARĂ)

(Figura 7)

- Se înfășoară un prosop în jurul taliei (corpul fiind dezbrăcat până la brâu), iar pe cap se pune o cască de baie (sau o pungă de plastic fixată la frunte cu un elastic), pentru a evita udarea părului.
- Corpul fiind aplecat deasupra unei căzi (sau alt vas), se parcurge cu dușul un traseu, respectând sensul săgeților de pe figură. Când se ajunge la nivelul taliei, se ține dușul 30 de secunde în această zonă. La sfârșit se masează rapid fața anterioară a toracelui cu o pânză înmuiată în apă rece sau se face dușul rapid al acesteia și al feței. Se șterge fața, iar jumătatea superioară a corpului se înfășoară într-un cearșaf. Pe umeri, se fixează un prosop. Se stă în pat, bine acoperit, 20 – 30 minute.
- Se recomandă procedeul în procese inflamatoare localizate la nivelul acestei regiuni (acnee, furuncul, abces, spondiloză cervico-dorso-lombară etc.).

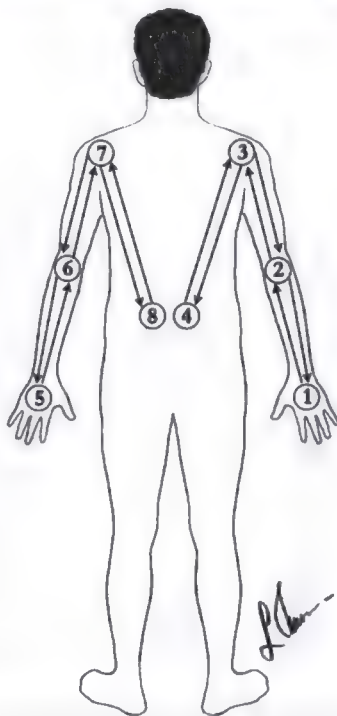


Figura 7. Dușul rece parțial al feței posterioare a corpului

DUȘUL RECE, INTEGRAL, AL FEȚEI POSTERIOARE A CORPULUI

(Figura 8)

- Se practică, parcurgând traseul indicat de săgeți pe figură. Se repetă de 2 – 3 ori, efectuându-se rapid.
- A se evita, în timpul procedurii, udarea feței anterioare a toracelui.
- După terminarea dușului, fără a se șterge, se înfășoară corpul într-un cearșaf și se stă în pat, bine acoperit, 20 – 30 minute, după care se poate relua activitatea obișnuită.
- Se recomandă procedeul în procese inflamatoare localizate la nivelul acestei regiuni (acnee, furuncul, abces, spondiloză cervico-dorso-lombară etc.).

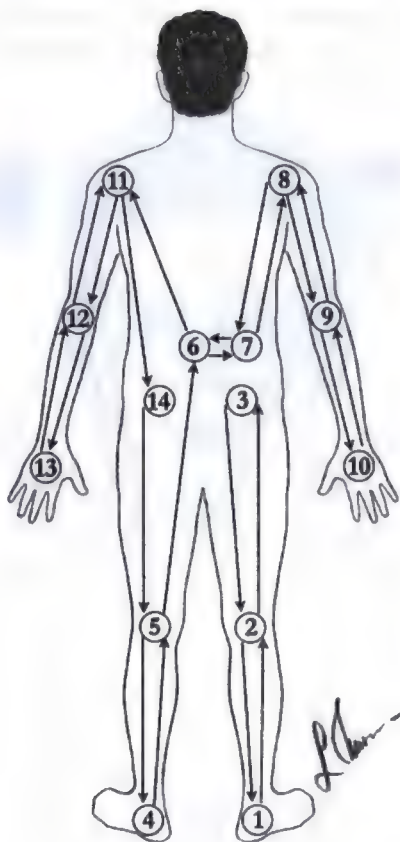


Figura 8. Dușul rece general al feței posterioare a corpului

DUȘUL RECE GENERAL AL CORPULUI (FAȚA ANTERIOARĂ ȘI POSTERIOARĂ)

(Figura 9)

- Dușul rece al feței anterioare a corpului, parcurge traseul indicat de săgeți, în figura 9.
- Dușul rece al feței posterioare a corpului a fost descris anterior (Figura 8).
- Dușul rece general se practică rapid, o dată pe fața posterioară, apoi pe fața anterioară a corpului. După duș, fără a se șterge, se învelește corpul într-un cearșaf și se stă, bine acoperit, în pat, 20 – 30 minute, după care pacientul își poate relua activitatea.
- Se recomandă procedeul în procese inflamatoare localizate la nivelul tegumentului (acnee, furuncul, abces, spondiloză cervico-dorso-lombară, stări febrile, anemie etc.).

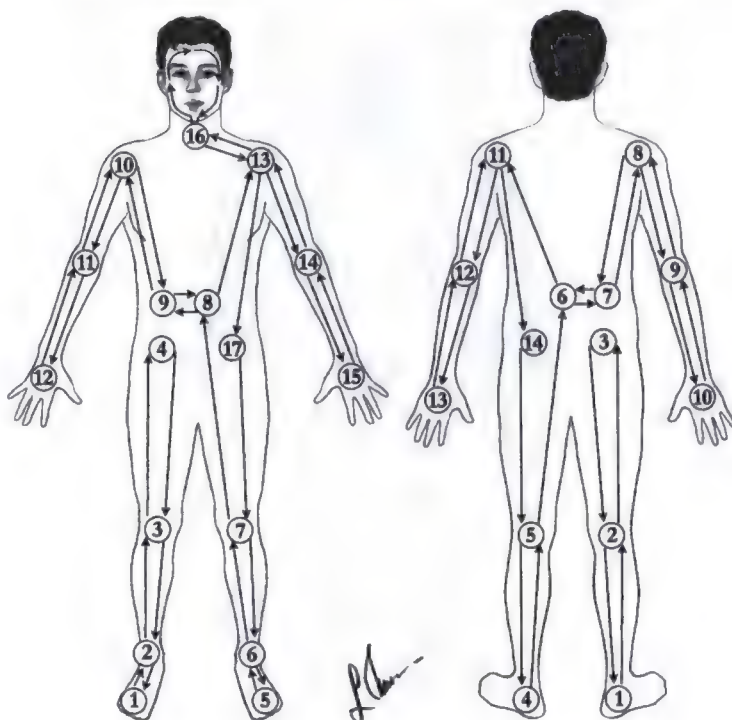


Figura 9. Dușul rece general al corpului

DUȘUL RECE AL FEȚEI

(Figura 10)

- Dușul urmărește traseul indicat prin săgeți, pe figură. Se practică ținând ochii închiși. Se repetă de 4 – 5 ori, iar apoi se șterge fața.
- Se recomandă procedeul în procese inflamatoare localizate la nivelul acestei regiuni (acnee, furuncul, abces, migrenă, blefaro-conjunctivită etc.).

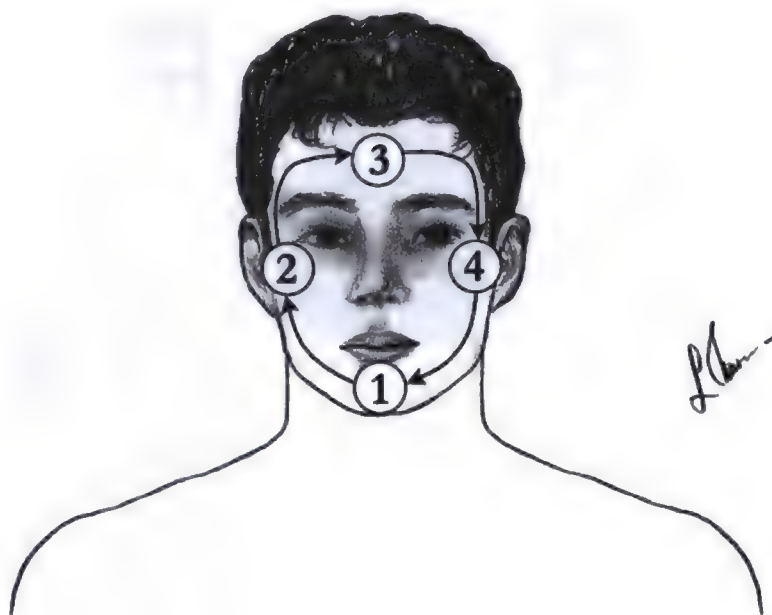


Figura 10. Dușul rece al feței

DUȘUL RECE AL CAPULUI

(Figura 11)

- Se efectuează, urmărind traseul indicat prin săgeți circulare, pe figură. Se repetă de 3 – 5 ori, după care se șterge și se usucă.
- Se recomandă procedeul în procese inflamatoare localizate la nivelul acestei regiuni (furuncul, alopecie, nevralgie Arnold, migrenă etc.).



Figura 11. Dușul rece al capului

DUȘUL SCOȚIAN

(Figura 12. a, b, c.)

- Acest procedeu, asociază efectului termic al apei, pe cel mecanic, al jetului de apă.
- În figura 12 este prezentat modul de efectuare a acestui procedeu.
- Se recomandă a se utiliza dușul cu jet puternic.
- Procedeu se termină cu un duș rece al spatelui.
- Pentru a mări eficiența procedeuului, se folosește alternanța de cald (15 – 20 secunde) – rece 15 – 20 secunde, consecutiv, de 5 – 7 ori.
- Se recomandă efectuarea a 2 – 3 ședințe/zi.
- Procedeu este indicat ca mijloc foarte eficient de călire a organismului, atât în perioada de sănătate, cât și în perioada de terapie a bolilor.

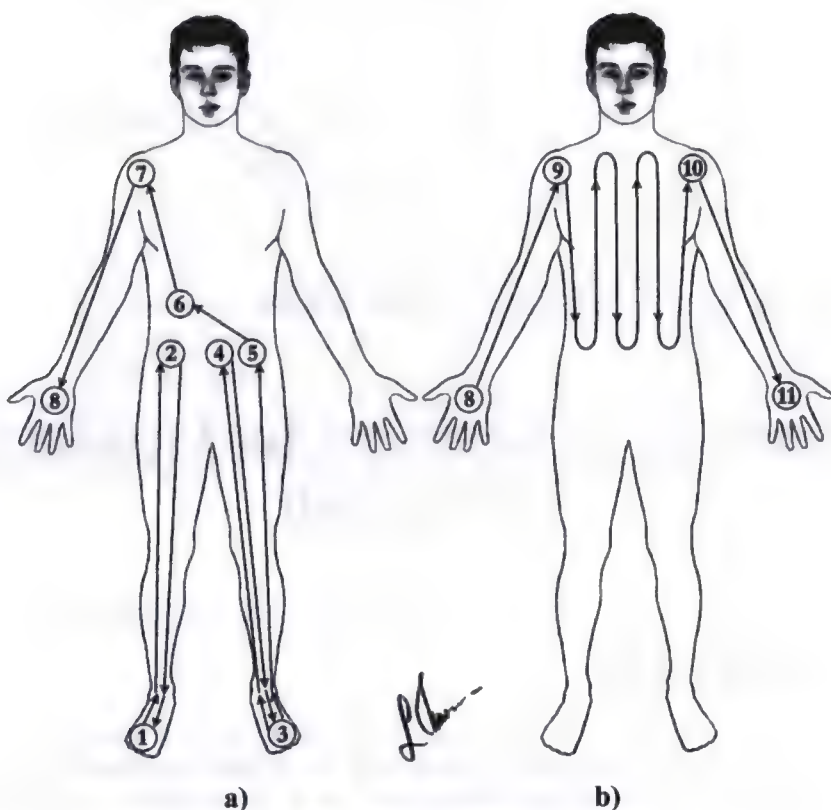


Figura 12. a, b. Dușul scoțian

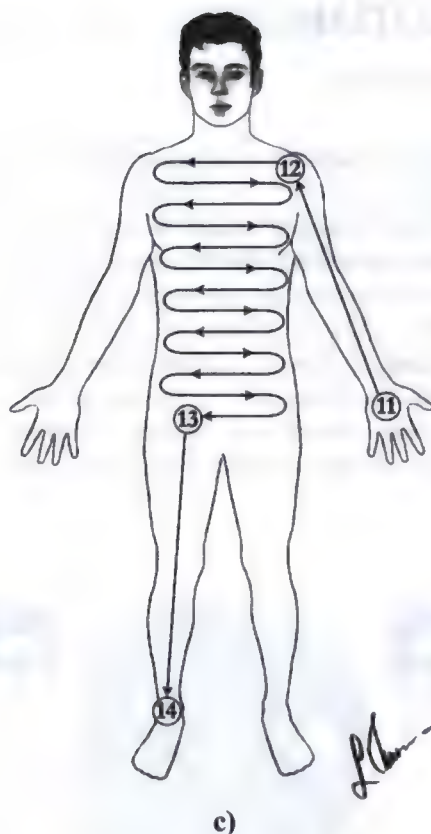


Figura 12. c. Dușul scoțian

COMPRESSE, FOMENTAȚII, ÎNFĂȘURĂRI ȘI CATAPLASME

COMPRESA

- Reprezintă o modalitate terapeutică de utilizare a apei simple reci sau calde sau a infuziei, decoctului sau a altor extracte de plante, în aplicații locale, pe segmentul sau regiunea interesată.

COMPRESA RECE

Materiale necesare:

- O bucată de pânză groasă (molton sau prosop flaușat) se împătură în două sau în patru straturi.
- Un vas cu apă rece.

Modul de efectuare:

- Se înmoaie pânza în apă rece și se stoarce, atât cât să nu se scurgă apa, după care se aplică pe zona interesată. Se păstrează astfel 1 – 3 ore, interval în care se reîmprospătează, atunci când se încălzește.
- Exerciță un efect calmant în inflamații, durere, palpitații etc.
- Aplicată pe abdomen, în jumătatea inferioară, cu durata de 10 – 60 minute, se folosește în locul băii vitale, pentru bolnavii a căror stare generală nu permite efectuarea acesteia.

COMPRESA CALDĂ

- Procedul este similar compresei cu apă rece, dar utilizând apa caldă în aplicațiile locale.
- Peste compresa umedă, se aplică o altă compresă uscată, iar peste aceasta, se pun sticle cu apă caldă sau un săculeț cu sare sau nisip cald.
- Se păstrează pe locul aplicat 30 – 60 minute sau o perioadă de timp mai lungă, în funcție de particularitățile cazului la care se utilizează.
- Are un efect decongestionant cerebral, în aplicații la distanță de extremitatea cefalică. De asemenea, exercită un efect antispastic în colica renală și biliară, calmează durerile reumatice sau de gută.

COMPRESA ALTERNANTĂ

- Procedul utilizează alternanța de cald – rece, în aplicații succesive de comprese calde (3 – 6 minute) și comprese reci (1 – 3 minute).

COMPRESA DERIVATIVĂ

- Este asemănătoare compresei reci, care, după aplicare pe regiunea interesată, se acoperă cu o folie de plastic, ale cărei margini să depășească pe cele ale compresei reci cu 2 – 3 cm. Tot complexul se acoperă cu un flanel sau fular gros, pentru a se evita pierderile de căldură, fixându-se local cu ace de siguranță sau prin legare cu un cordon.
- Dimensiunile compresei derivative variază în funcție de suprafața corpului pe care urmează a fi aplicată.
- Compresa se păstrează pe zona aplicată 1 – 4 ore ziua sau toată noaptea. Efectul este lent și plăcut. La început lasă senzația de rece, care, treptat este înlocuită de o senzație plăcută de cald.
- Pentru o ședință, compresa nu se reînnoiește. Dacă se usucă, se îndepărtează.
- Atunci când, datorită greșelii de aplicare, compresa rămâne rece, este necesar a o îndepărta imediat.
- Compresa derivativă exercită un efect decongestionant asupra organelor interne sau asupra zonei sau segmentului corpului pe care se aplică. După fiecare utilizare, compresa se spală foarte bine.

FOMENTAȚIA (OBLOJIREA)

Acest procedeu poate fi aplicat sub forma unei fomențații simple, care utilizează aplicații de căldură pe zona interesată, alternând cu fricțiuni cu apă rece; sau poate fi aplicat sub forma unei fomențații complexe, în care se asociază procedeului și alte modalități terapeutice.

FOMENTAȚIA SIMPLĂ

Materiale necesare:

- pânză groasă de bumbac sau un material de molton sau material flaușat (prosop);
- dimensiunile materialului utilizat pentru fomențație variază, ca mărime, în funcție de parametri regiunii pe care urmează a fi aplicată aceasta. De exemplu, dimensiunile materialului care va fi folosit pot fi: 42 cm lungime și 36 cm lățime. Se pliază (împătură) acest material, astfel încât să rezulte o compresă cu dimensiunile de 21/18 cm. Marginile compresei pot fi cusute;
- Se vor pregăti trei sau patru astfel de comprese;
- Un material gros (pătură de lână, molton), care va avea o astfel de dimensiune încât să acopere compresa, depășind marginile acesteia cu

2 – 3 cm; o altă modalitate ar constitui-o învelirea compresei umezite în apa caldă, în materialul de acoperire, urmând ca apoi să fie aplicată pe zona interesată;

- Un vas cu apă caldă (cât suportă pacientul);
- Un vas cu apă rece în care se pot adăuga cuburi de gheață;
- Un prosop care va fi utilizat pentru masajul blând cu apă rece;
- Folie de plastic sau o mușama, pentru a proteja patul de umezire, de la compresă.

Modul de efectuare:

- Pacientul va sta culcat în pat, într-o poziție care să permită aplicarea compresei pe zona interesată;
- Se înmoaie compresa în apă și se stoarce atât cât să nu se scurgă apa din ea.
- Terapeutul va testa temperatura compresei cu tegumentul (pielea) din treimea proximală a antebrațului (regiunea cotului), pentru a evita provocarea de arsuri pacientului;
- Se aplică această compresă pe regiunea interesată, după care se acoperă cu materialul de acoperire menționat anterior;
- După 3 – 4 minute de la aplicare, se îndepărtează compresa și se masează blând regiunea respectivă, 20 – 30 secunde, cu prosopul înmuiat în apă rece, după care se șterge zona respectivă cu un prosop uscat. Apoi se înmoaie compresa din nou în apă caldă și se aplică pe regiunea respectivă. Se repetă această alternanță timp de 15 – 60 minute.
- Procedul se termină cu un masaj ușor cu apă rece.
- Se recomandă a se evita răcirea corpului între fricțiunea cu apă rece și pregătirea unei noi aplicații calde, în acest interval acoperind corpul cu o pătură.
- Înainte de a începe procedul, pacientul va bea $\frac{1}{2}$ – 1 cană ceai sudorific (vezi „Febra”).
- Dacă în timpul aplicării procedului pacientul transpiră, va fi șters cu prosopul.

FOMENTAȚIA COMPLEXĂ

Procedul asociază celui descris anterior, următoarele elemente:

- Pacientul stă culcat în poziție de decubit dorsal (pe spate).
- Se pregătește un vas cu apă caldă pentru picioare. Dacă starea generală a pacientului nu permite poziția de decubit dorsal, deci nefiind posibilă baia caldă de picioare, atunci se înfășoară picioarele într-o compresă caldă sau se pun la picioare sticle cu apă caldă sau o cărămidă caldă.

- Fomenție simplă caldă aplicată pe fața anterioară a toracelui (piept). Se alternează la începutul tratamentului de 3 ori succesiv: 3 minute cald, 1 minut rece, după care se păstrează fomenția caldă, pe tot parcursul aplicării procedurii (15 – 20 minute).
- Fomenție simplă caldă aplicată la nivelul toracelui pe fața posterioară (spatele).
- Se aplică puna cu gheață sau comprese reci la nivelul coloanei cervicale (ceafă) și a polului superior al craniului (vârful capului).
- Dacă pacientul suferă de sinuzită, la nivelul sinusului frontal (fruntea) și a sinusurilor maxilare (cei doi obraji) se aplică o fomenție simplă, caldă, în forma majusculei „U” întors, nasul rămânând descoperit. Se lasă 3 minute, după care se înlocuiește cu o fomenție rece, care se păstrează aplicată, 30 secunde. Se repetă această alternanță de 3 ori succesiv.
- Procedul se încheie cu un duș rece general sau cu un masaj general blând, cu prosopul înmuiat în apă rece.
- Se șterge bine tot corpul, după care se stă acoperit în pat, 15– 30 minute.
- Dintre efectele determinate de aplicarea acestui procedu menționăm:
 - ✓ tonic, de stimulare a circulației, când se practică alternanțe cald-rece, cu temperaturi extreme și de scurtă durată;
 - ✓ sedativ, antispastic, în aplicații calde cu temperatură moderată;
 - ✓ antialgic;
 - ✓ sudorific.

ÎNFĂȘURAREA SCURTĂ

Materiale necesare:

- Un cearșaf pliat (împăturit) în două sau în patru
- O pătură pliată (împăturită) în două
- O folie de plastic (pentru a proteja patul)
- O infuzie din flori de fân, eucalipt, mușețel sau coada-șoricelului

Modul de efectuare:

- Se aplică pe pat pătura pliată, peste care se pune folia de plastic.
- Se înmoaie cearșaful în infuzia caldă și se stoarce ușor. Se aplică peste folia de plastic.
- Pacientul va sta culcat în decubit dorsal (pe spate) peste complexul menționat anterior. Se înfășoară cearșaful, folia de plastic și pătura în jurul pacientului, de la axile până la nivelul genunchilor. Apoi se acoperă pacientul bine, până la nivelul gâtului. Va sta în pat 30 minute.

- După 30 minute se înmoaie cearșaful în infuzia rece și se repetă procedeul menționat. Pentru a evita expunerea pacientului la rece, în timpul schimbării cearșafului, acesta va fi acoperit cu o pătură.
- Apoi, se îndepărtează cearșaful umed și folia de plastic. Se mai stă în pat bine acoperit, încă 15 – 20 minute.
- Procedeul exercită un efect sedativ, calmat.
- Se recomandă procedeul în depresie, insomnie, nevroză etc.

ÎNFĂȘURAREA ÎNTR-O COMPRESĂ ÎNMUIATĂ ÎN APĂ SĂRATĂ

Materialele necesare și modul de efectuare sunt similare celor menționate la „Înfășurarea scurtă”, cu excepția faptului că în loc de infuzie de plante se folosește apa sărată (8 linguri de sare grunjoasă la 1 litru de apă) iar înfășurarea corpului practicându-se din regiunea gâtului până la gleznă.

ÎNFĂȘURAREA MÂINILOR sau PICIOARELOR

- Procedeul este similar celui expus anterior, adaptându-se segmentelor respective.
- Se recomandă procedeul în procese inflamatoare localizate la nivelul acestei regiuni (acnee, furuncul, abces etc.).

CATAPLASMA

(Figura 13)

- Cunoscută și sub numele de oblojeală, cataplasma cu plante reprezintă un procedeu terapeutic care utilizează un preparat păstos, obținut din planta mărunțită, înmuiată în apă, alcool sau la abur. Acest preparat se pune între două bucăți de tifon sau pânză, care se aplică pe regiunea afectată.
- Apoi se acoperă sau se înfășoară regiunea sau segmentul corpului pe care s-a aplicat cataplasma, cu o blăniță sau cu un material de molton sau cu un alt material călduros.
- În mod asemănător se pregătește cataplasma cu lut sau cu cărbune, ale căror particularități vor fi prezentate la capitolul de „Argiloterapie”, respectiv „Cărbunoterapie”.

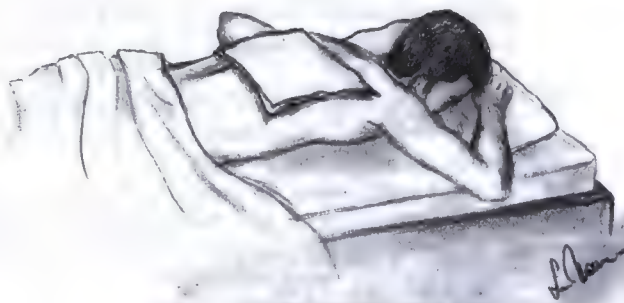


Figura 13. Cataplasma

MASAJUL ENERGIC CU APĂ RECE, MASAJUL UȘOR CU SARE ȘI CLISMA

MASAJUL ENERGIC CU APĂ RECE (Figura 14)

Este un procedeu simplu care asociază efectului termic al apei pe cel mecanic al masajului.

Materiale necesare:

- Un prosop simplu
- Un prosop uscat
- Un vas cu apă rece

Modul de efectuare:

- Se umezește prosopul în apă rece și se stoarce ușor.
- Cu acest prosop împăturit sau înfășurat în jurul mâinii ca o mănușă, se face masajul energetic al corpului, începând cu fața anterioară a corpului, respectiv membrele superioare, toracele, abdomenul și membrele inferioare.

N.B. Se masează, strict, zonele corpului, indemne anatomic (fără formațiuni tumorale sau leziuni ale pielii). Regiunea corpului la nivelul căreia pielea prezintă pe suprafața ei formațiuni tumorale, cum sunt semnele de mamă, nevii pigmentari (de culoare roșie, maro, neagră), veruci vulgare (nigei) sau leziuni deschise (plăgi, eczemă, dermatoză, psoriazis etc.) nu se masează!

- În continuare, pacientul stând în decubit ventral (culcat pe abdomen, cu fața în jos), se masează aceleași segmente, pe fața posterioară a lor.
- Pentru fiecare segment al corpului (de ex. membrul superior drept), se reîmprospătează umezirea prosopului în apă rece. Se masează până se înroșește tegumentul segmentului respectiv.
- Apoi se face un masaj cu prosopul uscat.
- Se acoperă segmentul masat, după care se masează un alt segment, de fiecare dată procedând în mod similar.
- Procedul exercită un efect tonic general, măbind rezistența organismului la frig, efort fizic și stimulând metabolismul organelor interne.
- Procedul poate fi aplicat chiar de pacient, stând în poziție verticală (fig. 14), dacă starea generală permite aceasta.

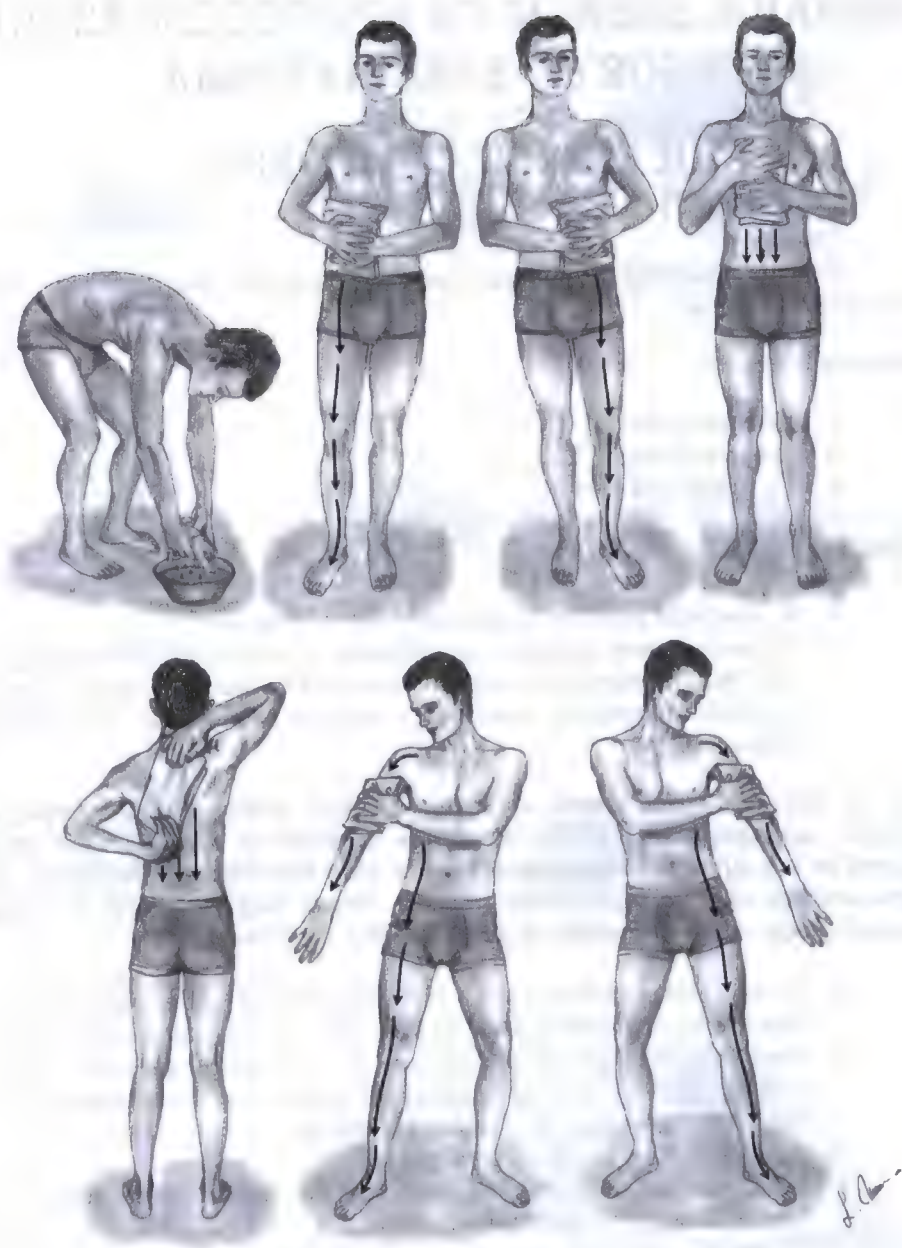


Figura 14. Masajul blând cu apă rece

MASAJUL BLÂND CU SARE

Procedeul asociază băii calde de picioare, masajul ușor al corpului cu sare grunjoasă (vrac). Se efectuează în cada de baie, pacientul stând pe un scaun și cu picioarele într-un vas cu apă caldă; dacă starea bolnavului nu permite această poziție, masajul se poate aplica pacientului, acesta stând în pat. (vezi „Fomentația complexă”).

Materiale necesare:

- Sare ⇔ 300 g
- Un vas (o farfurie, de exemplu)
- O cană cu apă rece
- Un prosop uscat

Modul de efectuare:

- Sarea din vas se umezește cu apă rece.
- Terapeutul va lua sare în mână și va masa ușor membrele superioare, începând cu mâna, prin mișcări de „du-te – vino”. Se vor masa apoi membrele inferioare, toracele (fața anterioară și posterioară) și abdomenul.

N.B. *Se masează, strict, zonele corpului, indemne anatomic (fără formațiuni tumorale sau leziuni ale pielii). Regiunea corpului la nivelul căreia pielea prezintă pe suprafața ei formațiuni tumorale, cum sunt semnele de mamă, nevii pigmentari (de culoare roșie, maro, neagră), veruci vulgare (nigei) sau alte formațiuni sau leziuni deschise (plăgi, eczemă, dermatoză, psoriazis etc.) nu se masează!*

- Masajul se termină cu un duș de curățenie, după care bolnavul se va șterge cu un prosop uscat și va sta în pat 20 – 30 minute.
- Masajul se practică o dată/zi, în cure de 2 – 3 săptămâni, cu pauze de 2 – 4 săptămâni, între cure.
- Procedeul exercită un efect tonic general, stimulant al circulației sanguine, al musculaturii, nervilor, fiind indicat în general în afecțiunile debilitante, boli cronice, febră, tumori maligne, epilepsie etc.

MERSUL DESCULȚ PE IARBA CU ROUĂ (SAU CU BRUMĂ) SAU PE ZĂPADĂ SAU ÎN CADA CU APĂ FOARTE RECE

Mersul desculț se practică dimineața, pe iarba cu rouă sau brumă sau pe zăpadă sau în cada cu apă foarte rece, rulând călcâi – talpă – vârf, în ritm mai rapid. Când se practică în cada cu apă rece, doar planta (talpa piciorului) vine în contact cu apa. La început se practică 5 – 10 secunde, crescând zilnic timpul de rulare, cu câte 4 – 5 secunde, până se ajunge la 5 minute de mers. Procedul favorizează descărcarea organismului de energia electrostatică.

Exercită un efect sedativ.

CLISMA (SPĂLĂTURA INTESTINULUI GROS)

Acest procedeu realizează golirea intestinului gros de materii fecale, utilizând în acest scop apa simplă sau diverse ceaiuri sau soluții apoase cu diverse substanțe sau soluții uleioase, cu diverse uleiuri vegetale (ricin).

După scopul urmărit, clisma poate fi joasă (de evacuare), folosindu-se 250 – 500 ml soluție sau înaltă (de curățenie), folosindu-se 1500 – 2000 ml soluție. La copilul mare, se utilizează 1000 ml soluție, iar la copilul mic, 250 – 500 ml.

Materiale necesare:

- Irigator cu un volum de 2 l
- Furtun de cauciuc
- Canulă de plastic sau ebonită, prevăzută cu un robinet
- Soluția pentru clismă:
 - ✓ apă simplă, încălzită până la temperatura corpului
 - ✓ apă cu săpun sau glicerină (2 – 4 linguri la 2 l apă)
 - ✓ apă cu cărbune (2 – 5 linguri la 2 l apă)
 - ✓ infuzie, decoct sau macerat de plante
 - ✓ ulei vegetal

Modul de efectuare:

- Pacientul va sta în pat sau în cadă, în poziția de decubit dorsal (pe spate) sau lateral (pe o parte).
- Pentru clisma de evacuare, irigatorul se fixează pe perete sau pe un stativ sau este ținut de o a doua persoană, la înălțimea de jumătate de metru de la nivelul orificiului anal.
- Se lubrificază (se unge) canula cu săpun sau ulei, robinetul fiind la poziția închis.
- Cu mișcări delicate, se introduce canula în anus, astfel încât să depășească sfincterul anal cu 4 – 5 cm.
- Se deschide ușor robinetul canulei, evitându-se destinderea bruscă a colonului, la pătrunderea lichidului de clismă.
- Pentru clisma înaltă, care vizează colonul în întregime, irigatorul se fixează la înălțimea de un metru de la nivelul orificiului anal.
- Odată pătruns în lumenul (interiorul) colonului, lichidul de clismă este reținut astfel 3 – 5 minute, prin constricția voluntară a sfincterului anal. În acest scurt timp, pacientul rulează corpul în ax longitudinal, de ex. din poziția de decubit dorsal, în poziția de decubit lateral dreapta, decubit ventral (culcat pe abdomen), decubit lateral stâng, ajungându-se, în final, la poziția inițială, de decubit dorsal. Prin aceste mișcări de rulare, în axul longitudinal al corpului, se favorizează un lavaj eficient al mucoasei pliate a colonului, antrenându-se spre orificiul de eliminare resturi sau conglomerate fecale, reținute în faldurile (cutele) mucoasei colonului.
- După cele 3 – 5 minute, lichidul de clismă va fi eliminat la toaletă sau într-un vas (ploscă), dacă starea generală a pacientului nu permite deplasarea acestuia la toaletă.

PROCEDURI CARE FOLOSESC ABURUL CA AGENT TERAPEUTIC

SAUNA UMEDĂ SAU BAIA DE ABURI

Procedeul utilizează ca agent terapeutic aburul care se degajă din apa care fierbe.

- Se poate folosi apa simplă, fiertura de plante (flori de fân, mentă etc.), sau se adaugă la apa care fierbe, ulei esențial din plante (mentă, levănțică, brad, eucalipt, arbore de ceai etc.), în proporție de 30 picături ($\frac{1}{2}$ linguriță) la 3 l apă.
- Procedeul se aplică:
 - ✓ sub forma băii generale de aburi, în care se expune aburului tot corpul; la pacienții care, respirator, tolerează cu dificultate aburul, se practică sauna „în ladă”, în care se expune aburului tot corpul, exclusiv capul (fig. 16);
 - ✓ sub forma băii parțiale de aburi (Figura 18,19), în care se expune aburului un anumit segment, sau anumite segmente, sau o anumită regiune, sau regiuni ale corpului.

SAUNA UMEDĂ SAU BAIA DE ABURI GENERALĂ (Figura 15, 16, 17)

Complexul de baie

- Un scaun cu sau fără spătar, fundul scaunului fiind înlocuit cu un grătar;
- Un vas (cu un volum de 5 l), cu apă pentru aburi;
- Plante cu conținut de ulei volatil (frunze de brad, pin, mentă, levănțică etc.) sau ulei esențial de plante (mentă, levănțică, brad, eucalipt etc.);
- O folie de plastic sau un cearșaf și o pătură, folosite ca acoperitoare (ca un cort), pentru bolnav;
- O umbrelă;
- O planșetă de lemn sau de plastic;
- Două sau trei prosoape de baie;
- O compresă rece sau o pungă cu gheață înfășurată într-un prosop;
- O cană (250 ml) cu ceai sudorific cald (vezi Rp.1 de la cap. „Febra”);

Modul de efectuare:

- Baia de abur folosind umbrela se poate practica în cadă.
- Se pune scaunul în cada de baie și se așează planșeta sub scaun. Pe aceasta, se pune vasul cu ceaiul fierbinte, pregătit din plantele menționate sau se adaugă 15 – 30 picături din unul dintre uleiurile esențiale menționate.
- Pacientul, dezbrăcat la piele, se așează pe scaun. Dacă se practică sauna „la cabină”, unul din prosoapele de baie se pliază (împătură) pe lungimea lui, ca un fular, care se înfășoară în jurul gâtului pacientului.
- Peste umbrela pe care pacientul o ține în mână (fig. 15), se pune folia de plastic sau cearșaful și pătura (ca într-un cort).
- Înainte de a începe baia, pacientul va bea $\frac{1}{2}$ – 1 cană ceai sudorific cald. Pe toată perioada de baie, precum și după baie, se va da bolnavului, la cerere, ceai sudorific cald.
- Durata băii: 10 – 20 minute. În perioada băii, se intercalează la 5 – 10 minute un duș rece general, foarte rapid.
- Baia se termină cu un duș rece sau cu un masaj rapid cu apă rece.
- După baie, pacientul va sta culcat în pat, bine acoperit, 20 – 30 minute. După acest interval, dacă este necesar, pacientul va face o baie de curățenie.

Observații

- Atenție la dozarea aburului, pentru a nu se produce arsuri.
- A se evita aplicarea procedurii la pacienții depresivi, foarte astenici, la cei cu spasmofilie, la hipertensivi sau cardiaci cu tulburări de ritm.
- Pacientul să fie supravegheat în timpul băii.
- Baia se practică, strict la recomandarea medicului curant, cu multă prudență, sub supraveghere foarte atentă, la pacienții cu afecțiuni cardio-circulatorii cu forme ușoare. La această categorie de bolnavi se va aplica pe zona precordială, pe toată perioada procedurii, o compresă rece sau punga cu gheață, înfășurată într-un prosop.
- Se monitorizează (măsoară) pulsul bolnavului, urmărindu-se a nu se depăși valoarea de 100 – 120 bătăi pe minut; dacă se depășește această valoare, se întrerupe baia.
- Dacă în timpul procedurii bolnavul acuză senzația de moleșeală, se întrerupe baia.



Figura 15. Baia generală de aburi folosind umbrela

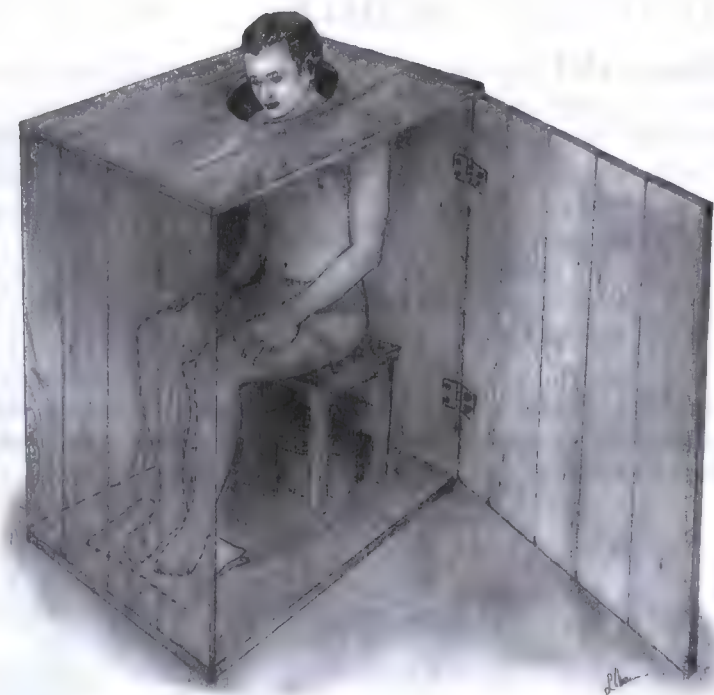


Figura 16. Baia generală de aburi folosind o cabină de lemn

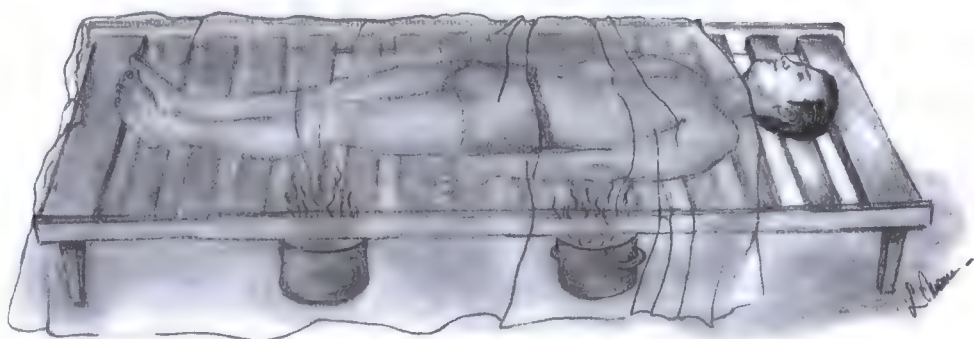


Figura 17. Baia generală de aburi folosind un pat-grătar de lemn

BAIA DE ABURI PARȚIALĂ

(Figura 18,19)

Procedeul este asemănător băii de aburi generale, cu deosebirea că se expune aburului doar o anumită regiune sau anumite regiuni, un anumit segment sau anumite segmente ale corpului.

Astfel se practică:

- baia de aburi a jumătății inferioare a corpului;
- baia de aburi de mâini sau de picioare etc.;

Complexul de baie este asemănător celui expus la baia de abur generală, adaptându-se regiunii sau segmentului care urmează a fi expus aburului, așa cum se vede și în figura 18.

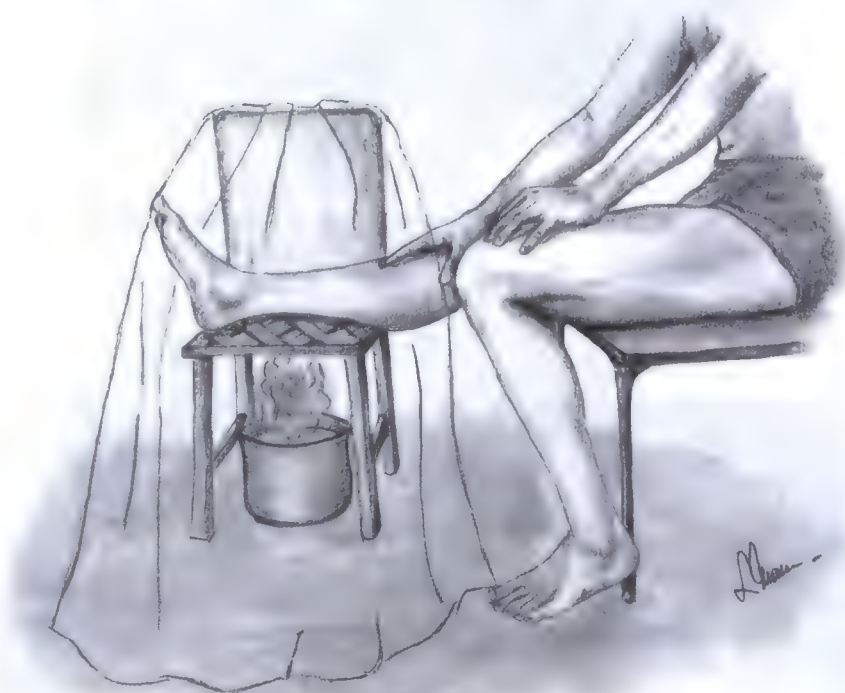


Figura 18. Baia de aburi parțială a gambei

INHALAȚIA (Figura 19)

Inhalația reprezintă o variantă a băii de aburi parțiale, procedeu utilizat în afecțiuni ale tractului respirator (rinofaringită, amigdalită, laringită, traheobronșită etc.), sinuzită etc.

Materiale necesare:

- Un vas cu volum de 1 l
- O sită deasă
- O planșetă de lemn sau de plastic
- Mușețel sau coada șoricelului ⇨ 4 linguri (sau 8 pliculețe)
- O ceapă medie
- Sare vrac, grunjoasă ⇨ 4 linguri
- Ulei esențial de mentă, levănțică, brad, pin, eucalipt, arbore de ceai etc. ⇨ 1 flacon de 10 ml
- Apă ⇨ 1 l
- O cană cu apă rece
- Două prosoape sau o pătură ușoară

Modul de efectuare:

- Se prepară infuzia de mușețel: cele 4 linguri cu mușețel se infuzează 3 minute într-un litru de apă clocotită;
- Pe vasul cu infuzia de mușețel se pune sita;
- Pe această sită se presară sare grunjoasă și ceapă tăiată mărunt;
- Procedul se poate practica și adăugând ceapa și sarea în vasul cu infuzie sau punând trei sau patru picături ulei esențial de mentă, levănțică etc., în infuzia pregătită;
- Pacientul va sta cu fața deasupra vasului, acoperindu-și capul și vasul cu infuzia, cu prosopul sau cu pătura (ca un cort);
- Durata unei ședințe: 10 – 15 minute, după care se face un duș rece al feței sau fața va fi masată ușor cu o pânză înmuiată în apă rece;
- Se recomandă ca, după inhalație, bolnavul să evite 2 – 3 ore, contactul cu aerul rece.



Figura 19. Baie de aburi parțială (Inhalația)

IX. CURA DE SOARE

„Căci Domnul Dumnezeu este un Soare și un scut ...” (Psalmii 84:11)

Deși trăim pe o planetă împovărată de suferință și boală, noi, toți cei din neamul omenesc, suntem copii ai Tatălui nostru ceresc, care este un neprețuit Soare și Scut pentru copiii Săi. Lui îi aparținem atât prin Creațiune, cât și prin Răscumpărare, prin jertfa Fiului Său, Domnul și Mântuitorul nostru, Isus Hristos.

Apostolul Pavel afirma: *„Căci în El avem viața, mișcarea și ființa ...”*. (Faptele Apostolilor 17:28)

Camille Flamarion, care a fost un profund cugetător și un bun cunoscător al Bibliei, a înțeles bine ceea ce spunea apostolul Pavel. El afirma: *„Tot ce merge, respiră și trăiește pe binecuvântata noastră planetă este un copil al Soarelui”*.

Toți acei care Îl privesc pe Domnul Isus Hristos ca Fiu de Dumnezeu și Îl primesc ca Mântuitor personal, sunt înfiați prin jertfa Sa și devin copii ai lui Dumnezeu, așa cum spune și apostolul Ioan în Evanghelia scrisă de el: *„Dar tuturor celor ce L-au primit, adică celor ce cred în Numele Lui, le-a dat dreptul să se facă, copii ai lui Dumnezeu, născuți nu din sânge, nici din voia firii lor, nici din voia vreunui om, ci din Dumnezeu”*. (Ioan 1:12-13)

Dacă atunci când suntem sănătoși nu simțim nevoia de Dumnezeu sau pur și simplu nu Îl vrem în viața noastră, cel puțin când suntem năpăstuiți de boală și apăsăți de durere, să ne întoarcem privirea, întunecată de suferință și deznădejde, către Golgota. Acolo, pentru prima oară pe pământ și în Univers, Soarele Dreptății, Fratele nostru mai mare și Maestrul tuturor doctorilor, Domnul Isus Hristos, a fost răstignit pe cruce, strălucind prin moarte, așa cum nu o mai făcuse niciodată mai înainte: *„Căci Dumnezeu a vrut ca toată plinătatea să locuiască în El și să împace totul cu Sine prin El, atât ce este pe pământ, cât și ce este în ceruri, făcând pace prin sângele crucii Lui”*. (Coloseni 1:19-20)

Flamarion exprima plastic, un mare adevăr: *„Pe cât de siguri suntem că forța ce pune în mișcare ceasul provine de la mâna care l-a întors, pe atât de cert este și că forțele terestre decurg de la Soare”*.

Dintre forțele acestei sfere incandescente trebuie să ținem seama, înainte de toate, de radiațiile sale ultraviolete, calorice și luminoase, care condiționează viața pe pământ.

Cunoașterea acțiunii sanogenice a radiațiilor ultraviolete nu este o achiziție a civilizației moderne. Ea aparține practicii milenare, care a rezistat Probei aspre a Timpului. Acțiunea benefică a radiațiilor ultraviolete asupra organismului rezidă în stimularea producției de melanină, pigment care, prin acumularea în stratul bazal al tegumentului, dă acestuia tentă bronzată, protejând tegumentul împotriva radiațiilor ultraviolete intense.

Radiațiile ultraviolete influențează metabolismul organismului și, în mod deosebit, pe cel mineral. Astfel, sub acțiunea radiațiilor ultraviolete ergosterolul

este transformat în vitamina D, care îndeplinește un rol deosebit în metabolismul fosfocalcic, binecunoscut fiind rolul important al acesteia în profilaxia și tratamentul rahitismului.

În același timp, radiațiile ultraviolete influențează favorabil activitatea glandelor endocrine, a sistemului nervos, a sistemului imunitar, a aparatului respirator, digestiv și cardio-circulator.

Intensitatea radiațiilor ultraviolete variază în funcție de diverși factori:

- de anotimp – radiațiile ultraviolete au intensitatea mai mare vara decât iarna;
- de latitudine – cu cât soarele este mai sus și radiațiile cad mai vertical, cu atât radiațiile ultravioletele sunt mai intense; astfel, luna iunie este cea mai bogată în ultraviolete;
- de altitudine – ultravioletele sunt mai intense la munte decât la mare;
- de perioadă diurnă – sunt mai intense între orele 9:00 – 11:00;
- de fenomenele de reflexie și refracție – ultravioletele sunt mai bogate pe suprafețe albe (zăpadă, nisip) și lucioase (gheață, apă);
- de gradul poluării atmosferice – cu cât atmosfera este mai poluată, cu atât ultravioletele pierd din intensitate.

Sensibilitatea organismului variază, de asemenea, în funcție de o serie de factori:

- vara, sensibilitatea la ultraviolete este mai redusă decât primăvara și iarna;
- bătrânii și copii sunt mai puțin sensibili decât adulții;
- femeile sunt cu 20% mai sensibile decât bărbații;
- sensibilitatea este mai crescută la femei în perioada premenstruală;
- bolnavii cu hiperfuncție tiroidiană (boala Basedow sau hipertensivii și eczematosisii) prezintă o sensibilitate crescută față de ultraviolete;
- rasa neagră are doar 10% din sensibilitatea rasei albe.

Radiațiile infraroșii (radiații calorice), prin însuși efectul lor termic, condiționează viața pe pământ. Este bine știut că fără soare, planeta Terra ar intra într-o eră a glaciațiunii.

De asemenea, aceste radiații exercită multiple influențe favorabile asupra organismului, facilitând metabolismul organismului, schimburile celulare, circulația.

În ceea ce privește radiațiile luminoase, acestea intervin intim, de la fotosinteza din lumea verde și până la delicatul metabolism al celulei nervoase, în însăși procesele care condiționează viața. Insuficiența acestor radiații influențează în mod negativ desfășurarea normală a activității sistemului nervos central, repercutându-se asupra comportamentului și structurilor psihice ale omului. Influența radiațiilor luminoase asupra psihicului se reflectă în caracteristicile

tipului nordic și ale celui mediteranean, precum și în diferențele existente între aceste două tipuri umane.

Deși natura creată de Dumnezeu a fost întotdeauna un foarte bun prieten al omului, omul s-a comportat ca un dușman al Creatorului și al întregii Sale Creații. Sfidându-L pe Dumnezeu și legile care guvernează natura, omul a mutilat relația lui cu Dumnezeu, L-a exclus din calculele Sale și a practicat și practică idolatria. În același timp a mutilat și natura, batjocorindu-i ordinea și rânduiala stabilite de Dumnezeu pentru binele omului.

Astăzi, există tot mai multe dovezi care invită la o reconsiderare și o reevaluare a utilizării razelor ultraviolete în terapie. În acest sens, menționăm câteva aspecte legate de riscurile expunerii pielii la acțiunea razelor ultraviolete, în condițiile actuale, aspecte precizate și mediatizate, actualmente, de Organizația Mondială a Sănătății (OMS). Astfel OMS trage un semnal de alarmă: cancerul de piele a devenit foarte frecvent la om. Potrivit datelor statistice ale OMS, la nivel global, se înregistrează anual 60.000 de decese cauzate de cancerul de piele.

Datele Societății Române de Dermatologie relevă faptul că în România se înregistrează anual 2.000 de cazuri noi de cancer de piele.

Factorul principal incriminat în evoluția acestei patologii alarmante este reprezentat de razele ultraviolete (UV).

În ultimii ani, se apreciază că poluarea foarte accentuată, la nivel planetar, a determinat distrugerea stratului de ozon care proteja, ca o cămașă, pământul, expunându-l la acțiunea agresivă a razelor solare și a altor radiații cosmice. În acest context razele UV au devenit mult mai periculoase, alterând integritatea morfofuncțională a diverselor segmente ale corpului omenesc.

1. Ochiul, ca organ, reprezintă suportul anatomic al funcției vizuale. În mod natural, este protejat și anatomic și funcțional. Anatomic, este ocrotit de formațiunile osoase care alcătuiesc cavitatea oculară, de iris, fanta cu potențial de constricție, de cele două pleoape (superioară și inferioară) și de sprâncene și gene. Funcțional, este protejat de reflexul de constricție a irisului, reglând cantitatea de lumină care pătrunde prin pupilă și se proiectează pe retină, precum și prin reflexul de clipire. Eficiența acestor mijloace naturale de protecție este limitată de acțiunea agresivă a razelor ultraviolete naturale, în contextul actual sau a celor artificiale (generate de solar). Efectele oculare ale expunerii neprotejate a ochiului la razele ultraviolete sunt reprezentate de reacțiile inflamatorii, care se pot dezvolta la acest nivel – fotokeratită și fotoconjunctivită sau, în cazuri extreme, chiar cecitate (orbire). De asemenea, expunerea neprotejată a ochilor la razele ultraviolete reprezintă un factor de risc în apariția sau dezvoltarea cataractei, care, netratată, duce la cecitate (orbire).
2. Există tot mai multe dovezi care demonstrează efectul imunosupresiv după expunerea directă a pielii la radiații ultraviolete, ceea ce favorizează dezvoltarea cancerului de piele sau a infecțiilor cu diverse microorganisme (bacterii, virusuri, ciuperci, paraziți);

3. Pielea reprezintă cel mai mare organ al corpului ($1,5 - 2 \text{ m}^2$). Aceasta este o barieră naturală, a cărei integritate morfo-funcțională protejează corpul de diverse agresiuni: chimice, biologice (bacterii, virusuri etc.), mecanice. În mod natural, în structura pielii există celule melanocite, specializate în producția de melanină, pigment care bronzază pielea, ferind-o de agresiunea razelor ultraviolete. Expunerea prelungită a pielii la acțiunea razelor ultraviolete determină insolația și eritemul solar (arsura solară) și de asemenea, îngroșarea epidermului (stratul superficial al pielii). De asemenea, expunerea prelungită a pielii la razele ultraviolete determină modificări degenerative la nivelul celulelor, țesutului fibros și elastic, precum și la nivelul vaselor de sânge de la nivelul pielii. Asemenea modificări degenerative sunt pistrii, nevii pigmentari, pierderea elasticității pielii, cu apariția precoce a ridurilor și a îngroșării tegumentare.

Deși soarele ne este un foarte bun prieten, considerăm utile câteva recomandări practice în ceea ce privește utilizarea băii de soare, ca remediu naturist.

- Deși atât de familiară nouă, baia de soare este bine să fie făcută la indicația medicului.
- Întrucât fiecare individ este un unicat și în ce privește reacția față de radiațiile solare, este util ca această cură helioterapică să fie strict individualizată și supravegheată de medic.
- În practicarea ei este bine să ținem seama de vârstă, de starea generală a sănătății, de boala în cauză, ca și de toleranța individuală la soare.
- Perioada optimă de efectuare a băii de soare se situează între orele 08:00 – 10:00, dimineața sau după ora 17:00.
- Este bine ca baia de soare să fie practică înainte de a servi masa sau la 1 – 2 ore după ce s-a servit masa.
- Baia de soare va fi suspendată în momentul apariției stării de moleșeală, greață, vărsături, stări febrile, dureri de cap, ochi injectați, simptome care anunță instalarea insolației.
- Se va evita expunerea capului la soare, în timpul băii de soare, protejându-l cu o pălărie de paie, pânză sau o altă acoperitoare ușoară. De asemenea, vor fi protejați ochii, mai ales dacă sunt albaștri, purtându-se ochelari de soare.
- Expunerea corpului la soare se va face în mod progresiv, atât ca timp de expunere, cât și ca regiune expusă radiațiilor solare.
- Regiunea corpului care nu este expusă soarelui va fi acoperită cu un cearșaf alb.
- Redăm mai jos o schemă posibilă a unei băi de soare:
 - ✓ prima zi $\Rightarrow$ 5 minute – $\frac{1}{2}$ inferioară a gambei;
 - ✓ a 2-a zi $\Rightarrow$ 10 minute – de la genunchi în jos;

- ✓ a 3-a zi ⇨ 15 minute – de la nivelul articulației coxofemorale (șold) în jos;
 - ✓ a 4-a zi ⇨ 20 minute – de la nivelul liniei ombilicale orizontale în jos;
 - ✓ a 5-a zi ⇨ 30 minute – de la nivelul gâtului în jos.
 - ✓ Se continuă cu 15 – 30 minute, timp de expunere, în fiecare zi, în cazul în care medicul curant recomandă aceasta.
-
- După baia de soare se face un duș rece sau masajul cu apă rece sau una din băile derivate (baia vitală sau baia de trunchi cu apă rece).
 - Pentru ulcerul aton sau alte plăgi cu evoluție trenantă, se poate utiliza baia de soare locală, folosind lupa. Înainte de a începe baia, se aplică pe suprafața plăgii gel proaspăt de aloe. Se focalizează lumina solară pe suprafața plăgii, deplasând lupa, astfel încât să se parcurgă toată suprafața plăgii, evitându-se provocarea de arsuri. Se practică ședințe scurte de 5 – 10 minute, de 2 – 3 ori/zi.
 - În anumite afecțiuni (obezitate, artrism, nefrită, hidropizie) este indicată baia de soare sudorifică, care facilitează eliminarea toxinelor din corp prin pori. Aceasta constă în înfășurarea corpului într-un cearșaf și expunerea la soare 1 – 2 ore/zi. În timpul băii se bea apă rece sau ceai sudorific, la cerere.
 - Asemănătoare băii de soare sudorifice, este baia de soare cu frunze verzi, în care corpul se acoperă cu frunze de brustur, captalan sau varză.
 - În ceea ce privește cura heliomarină, în contextul celor menționate la acest capitol, se recomandă a se limita la terapia cu aerosoli marini, dimineața până la ora 10:00 și după-amiază după ora 17:00, pentru boli alergice și ale aparatului respirator (bronșită astmatiformă, bronșită cronică, astm bronșic etc.), boli de piele (dermatoze, eczeme, psoriazis etc.), osteoporoza, rahitism, anemii, obezitate etc., precum și la terapia cu nămoluri, pentru boli reumatice, artroze, spondilita anchilopoetică, pareze, paralizii, acolo unde există această posibilitate.
 - În cazul pacienților care suferă de boli ale tiroidei (hipertiroidie, tiroidită autoimună Hashimoto etc.), tuberculoză pulmonară, hipertensiune arterială în stadii avansate, cancer, boli febrile, se recomandă a se evita cura heliomarină și expunerea directă la soare.

X. CURA DE AER ȘI EXERCIȚIUL FIZIC

„Pentru a avea un sânge bun, noi trebuie să avem o bună respirație. Respirația profundă de aer curat, care umple plămânii cu oxigen, curăță sângele. Aceasta va da sângelui o culoare vie și-l va răspândi, ca pe un curent dătător de viață, în orice parte a trupului. O respirație bună liniștește nervii, trezește apetitul, favorizează digestia și aduce un somn sănătos și înviorător”. (E.G. White, *Sfaturi pentru sănătate*, p. 44)

Suntem obișnuiți să oferim hrană aparatului digestiv și să alegem în acest scop alimente curate, sănătoase, care să ne satisfacă și gustul, dar și necesitățile plastice și energetice ale organismului. Dacă cineva ne-ar invita la o masă și ne-ar servi și alimente alterate, cu siguranță că le-am respinge.

Se pare că nu la fel se petrec lucrurile cu aparatul respirator, ca și când nu ne-ar aparține și, deci, nu ne-ar interesa ce intră în el.

Civilizația modernă a adus cu sine numeroase avantaje vieții omului. Dar în același timp, i-a otrăvit hrana respirației-aerul.

Ba mai mult, de multe ori, noi înșine introducem în aparatul respirator otrava fumului de țigară, biciuind și otrăvind structurile delicate ale membranei alveolo-capilare, ca și ale întregului aparat cardiocirculator. Să fim oare chiar atât de nepăsători față de propria noastră sănătate?

Ellen G. White scria în urmă cu aproape 150 de ani:

„Plămânii voștri lipsiți de aer vor fi tocmai ca o persoană flămândă și lipsită de hrană. Într-adevăr, putem trăi mai mult timp fără hrană decât fără aer, care este hrana pe care a prevăzut-o Dumnezeu pentru plămâni. De aceea, să nu-l priviți ca pe un vrăjmaș, ci ca pe o binecuvântare prețioasă de la Dumnezeu”. (Sfaturi pentru sănătate, p. 40)

În compoziția chimică a aerului se remarcă două categorii de elemente:

- unele care se află în mod constant;
- altele care se găsesc numai în mod accidental.

Elementele constante ale aerului – oxigen (20,95%), bioxid de carbon (0,03%) și azot (78,09%) se găsesc în proporții aproape fixe, pe când ozonul (1 – 2 mg la 100 m³), vaporii de apă, gazele rare (heliu, argon, neon, xenon etc.), amoniacul, oxidul de carbon (1 – 15 mg la m³), se găsesc în proporții variabile. La acestea se adaugă fumul și particulele fine de praf, care au efecte iritative, traumatice pe mucoasa tractului respirator, putând oficia, în același timp, rolul de vehiculant al diversilor germeni patogeni.

Dintre elementele ce intră în compoziția chimică a aerului, oxigenul, ozonul și ionii negativi rețin atenția în mod deosebit, de prezența și echilibrul lor în aerul inspirat, depinzând în ultimă instanță, sănătatea și longevitatea mult dorite de om.

Vigurozitatea și longevitatea matusalemică, a primelor generații de oameni de la Creațiune, ca și degradarea treptată a organismului omenesc și reducerea vârstei de viață în condițiile artificiale create de civilizația modernă, cu siguranță că își au explicația și în calitatea aerului inhalat.

Oxigenul, acest gaz incolor, inodor și insipid, reprezintă elementul cel mai răspândit din atmosferă, din apă și pământ, fiind indispensabil vieții. El intervine în

procesele delicate ale metabolismului ființelor vii, prin reacțiile de oxidare pe care le condiționează, asigurând sursa cea mai importantă de energie în organism.

Patologia aparatului respirator, ca și experimentele efectuate pe acest aparat, relevă faptul că expunerea prelungită într-o atmosferă în care concentrația de oxigen este mult mai mare decât cea obișnuită, determină tulburări în funcția și structura aparatului respirator, în final, putând duce la moarte. Reflectând asupra acestui aspect, înțelegem că aerul pe care-l inhalăm în condiții de repaus, în 16 – 18 mici mese fracționate, nu este o compoziție accidentală, apărută la întâmplare, ci una perfect și minunat adaptată de Creator, atât necesităților ființelor omenesci, cât și ale animalelor și plantelor.

Ozonul, gaz albăstrui cu miros înțepător, exercită influențe benefice asupra organismului omenesc. Concentrația acestui gaz în atmosferă variază cu altitudinea, în zonele muntoase găsindu-se cantități mari de ozon în comparație cu zonele de șes. Concentrația maximă a ozonului se află la o înălțime de aproximativ 30 – 35 km, unde alcătuiește ozonosfera, un adevărat filtru protector al pământului.

Aerul bogat în ozon, din zona muntoasă, exercită un efect stimulant asupra organismului, crescându-i rezistența la frig și la acțiunea substanțelor toxice, și având efecte oxidative și bactericide, argumente ce pledează pentru cura de aer din zona alpină în tratarea diverselor afecțiuni ale aparatului respirator, cardio-vascular și nervos.

În natură, aerul se ionizează sub acțiunea radiațiilor cosmice, a radioactivității din sol, a descărcărilor electrice din atmosferă, sub influența cărora moleculele diferitelor substanțe din aer, pierzând sau câștigând o sarcină electrică, devin ioni negativi sau pozitivi.

Astăzi este bine cunoscut faptul că ionii negativi care apar în urma procesului de ionizare naturală a aerului, exercită o influență favorabilă asupra sănătății și longevității omului. Acest efect benefic al ionilor negativi asupra organismului rezidă în facilitarea procesului de hematoză la nivelul membranei alveolo-capilare, în influența favorabilă exercitată asupra metabolismului celulei nervoase, facilitând somnul și relaxarea, contribuind astfel la recuperarea și consolidarea sănătății fizice și psihice.

În contextul civilizației moderne de astăzi, omul petrece mai mult de jumătate din viață în spații închise, iar mijloacele și căile de acces ale aerului spre aceste spații alterează mult din proprietățile terapeutice ale aerului proaspăt.

Se știe astăzi că, dacă în zona montană numărul ionilor negativi pe centimetru cub este de aproximativ 1000 – 1500, pe măsură ce se coboară spre șes, acesta se diminuează, pentru ca, în centrele urbane supraaglomerate și poluate, numărul ionilor negativi să ajungă la 150 sau mai puțin.

În contextul vieții trepidante de astăzi, goniți de criza de timp, uităm că pentru a ne păstra o sănătate viguroasă nu este suficient doar, simplu, să respirăm, ci este necesar să afectăm 10 – 15 minute de câteva ori/zi, unei gimnastici respiratorii sistematice, ample, profunde, într-un mediu cât mai puțin poluat.

Cura de aer se poate practica fie în repaus, stând într-un mediu natural, respirând profund, fie efectuând complexe de exerciții fizice simple, destinate atât tonifierii musculaturii corpului în general (figura 20 și 21), cât și masajului natural al viscerelor din cavitatea toracică și abdomino-pelvină. Exercițiul fizic se practică, coordonând, întotdeauna, respirația cu mișcarea.

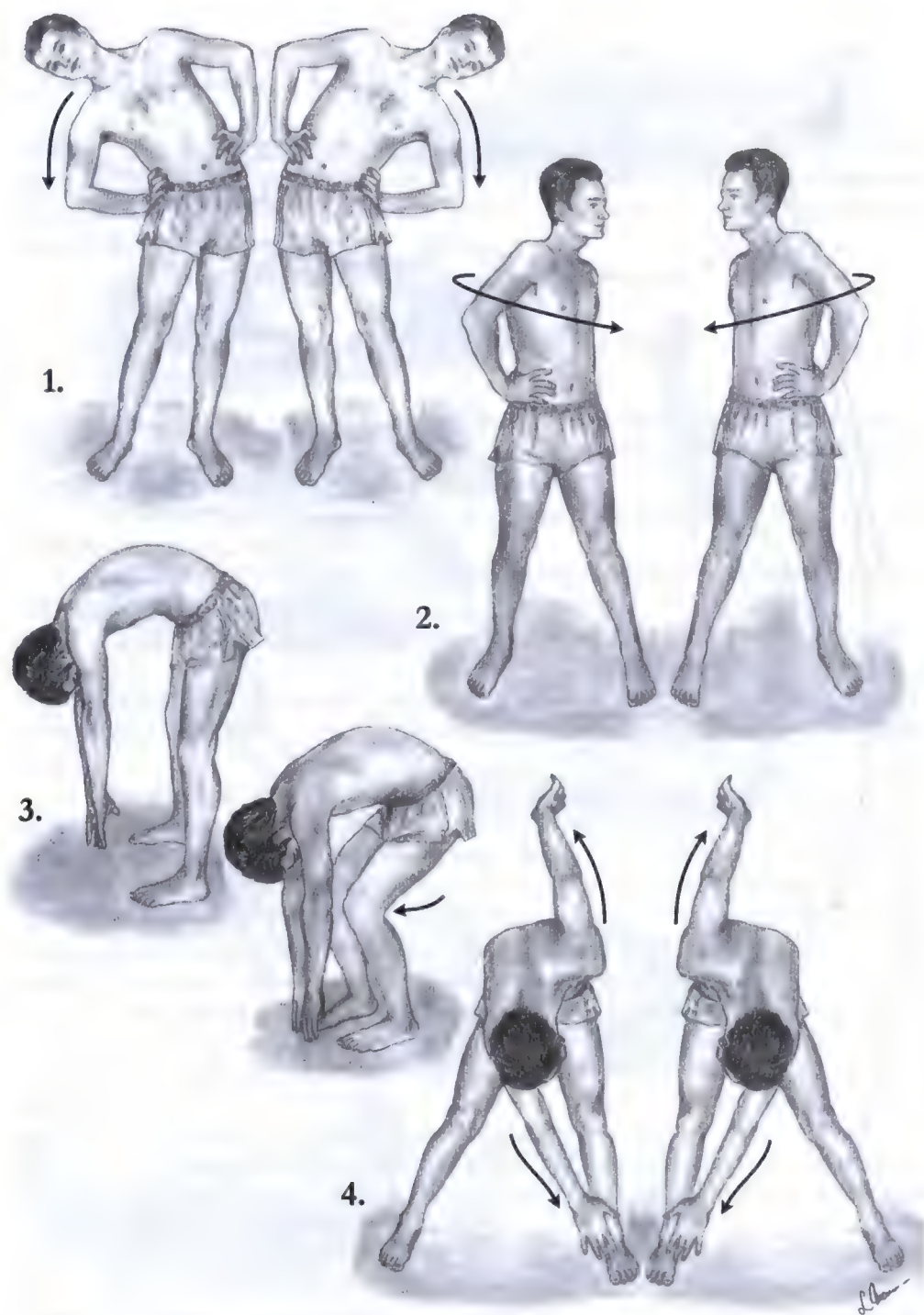


Figura 20. Complex simplu de exerciții fizice

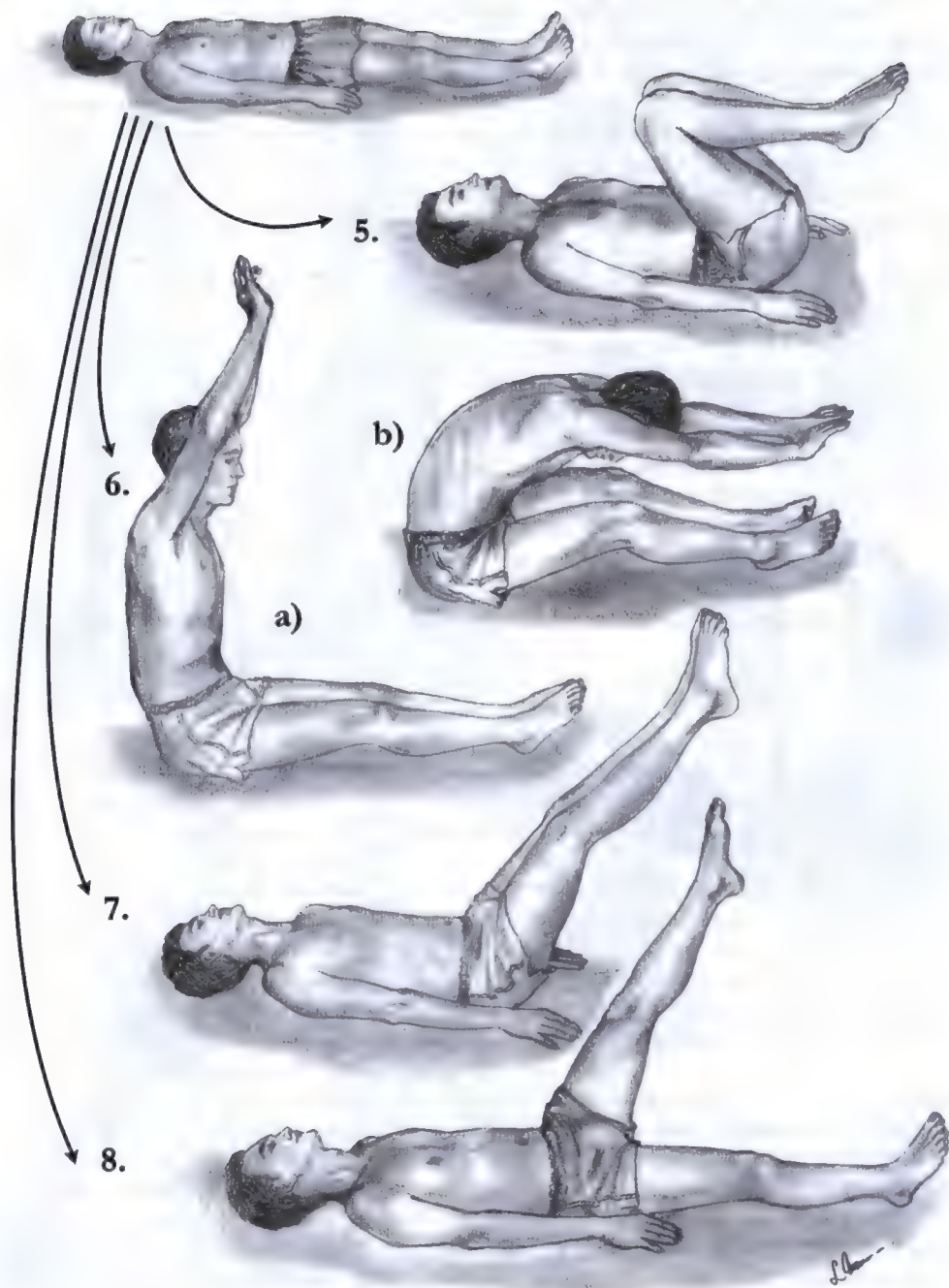


Figura 21. Complex simplu de exerciții fizice (continuare)

XI. ARGILOTERAPIA (TERAPIA CU LUT)

„După ce a zis aceste vorbe, a scuipat pe pământ și a făcut tină din scuipat. Apoi a uns ochii orbului cu tina aceasta și i-a zis: «Du-te de te spală în scăldătoarea Siloamului» (care tâlmăcit înseamnă: Trimis). El s-a dus, s-a spălat și s-a întors văzând bine.” (Ioan 9:6-7)

CURA EXTERNĂ CU LUT

Cunoscută din vremuri străvechi, utilizată ca remediu terapeutic de incași, de greci, romani, de popoarele Africii și Asiei, argila a rezistat și ea Probei Aspre a Timpului, conservându-și veleitățile terapeutice.

În Biblie, la Geneza 2:7 este scris: *„Domnul Dumnezeu a făcut pe om din țărâna pământului ...”*

Pământul este cel care furnizează lumii vegetale sursa de hrană ce urmează a fi prelucrată în laboratorul delicat al naturii.

La rândul ei, lumea vegetală constituie sursa de hrană a omului și a lumii animale.

Ciclul vieții, atât pentru plante, cât și pentru animale și om, se încheie prin reîntoarcerea în țărână: *„Căci țărână ești și în țărână te vei întoarce”*. (Geneza 3:19)

De-a lungul veacurilor, omul a intuit valoarea terapeutică a argilei și a utilizat-o, empiric, în diverse moduri, pentru diferite afecțiuni. În această practică milenară, omul a observat un fapt interesant: indiferent de modul de administrare, intern sau extern, acest miracol viu – argila – parcă teleghidat, se îndreaptă spre zona care constituie terenul unde se desfășoară lupta între agresor (microb) și forțele de apărare ale organismului. Ceea ce determină acest tropism al argilei spre zona lezată rămâne o taină, pe care viitorul, probabil, o va dezlega.

Faptul că din țărână am fost făcuți, pe această țărână ne mișcăm și trăim, din această țărână se hrănesc plantele de care depinde viața oamenilor și a animalelor, precum și faptul că țărâna primește și mistuie corpul fără viață al plantelor, animalelor și al omului, și toate aceste fenomene, într-un ciclu biologic perfect, explică, parțial, efectele acestui miracol viu.

Dar chiar dacă nu există încă o fundamentare riguros științifică a mecanismului de acțiune al argilei, faptul în sine, de a fi eficientă în diverse acțiuni, își merită atenția noastră.

Proprietățile terapeutice ale argilei rezidă în compoziția ei chimică: silicați, săruri de aluminiu, caolin, oligoelemente etc. Această compoziție chimică complexă explică în parte, veleitățile terapeutice ale argilei: antitoxică, antiseptică, bactericidă, absorbantă, antiinflamatoare, cicatrizantă, remineralizantă.

Lutul se colectează din zone mai puțin poluate, de la o adâncime de 50 – 100 cm. Se utilizează, indiferent de culoare (roșcat, galben, negru etc.) numai lutul păstos, care la umezire cu apă lasă, la frecare între degete, senzația de unsuros. După colectare, lutul se usucă la soare, iar apoi se păstrează în ambalaje de hârtie sau pânză.

BĂILE PARȚIALE CU LUT

BAIA DE PICIOARE

Materiale necesare:

- Un vas (de ex. o găleată) cu un volum de 10 l
- Lut ⇨ 3 kg
- Apă rece sau caldă ⇨ 8 l
- Un prosop

Modul de efectuare:

- Se pun în vas 2 kg de lut.
- Se adaugă în vas 7 l de apă.
- Se omogenizează amestecul.
- Se introduc membrele inferioare în vas, nivelul apei de lut ajungând la 5 cm sub genunchi.
- Durata băii este de 20 minute.
- După baie se face dușul de igienizare și dușul rece al membrelor inferioare, după care acestea se șterg cu prosopul.
- Se stă în pat 20 – 30 minute sau se fac exerciții de gimnastică.
- Baia exercită un efect local antiinflamator, decongestionant, de stimulare imunitară, tonic vascular.

Se recomandă baia de picioare cu apa de lut (rece) în:

- boala varicoasă a membrelor inferioare;
- limfangită locală;
- entorse sau luxații ale gleznei;
- traumatisme ale oaselor mici ale piciorului;
- procesul de recuperare după fracturi ale oaselor gambei sau ale piciorului.

Se recomandă baia de picioare cu apa de lut caldă în:

- arteriopatie obliterantă a membrelor inferioare;
- boala B rger;
- diabet complicat cu arteriopatie obliterantă a membrelor inferioare.

BAIA DE MÂINI

Complexul de baie  i modul de efectuare sunt identice celui descris anterior.  n vasul cu apă caldă de lut, se introduc membrele superioare, până la nivelul cotului.

N.B. A se evita băile cu lut, la pacienții care au V.S.H. (viteza de sedimentare a hematiilor) crescut.

BAIA GENERALĂ CU LUT

Materiale necesare:

- O cadă de baie
- Lut   7 kg
- Apă caldă la 36  – 38 C   60 l
- Un prosop

Modul de efectuare:

- Se pregătește apa de lut din 7 kg lut  i 7 l apă.
- Se adaugă apa de lut la apa caldă din cadă.
- Pacientul dezbrăcat intră în cada cu apa caldă, până la nivelul gâtului.
- Durata băii este de 20 minute.
- După baie se face dușul de igienizare  i se termină procedeul cu dușul general rece; apoi, se șterge corpul cu prosopul.
- Se stă în pat 20 – 30 minute sau se fac exerciții de gimnastică.
- Baia exercită un efect general antiinflamator, decongestionant, de stimulare imunitară, tonic vascular.

Se recomandă baia generală cu apa de lut, caldă, în:

- Scleroza în plăci;
- Colagenoze (poliartr  reumatoidă, spondilită anchilopoetică, lupus eritematos etc.);
- Reumatism cronic degenerativ;
- Necroză aseptică de cap femural;
- etc.

CATAPLASMA CU LUT

CATAPLASMA CU LUT LOMBO-ABDOMINALĂ

(Figura 22)

- Lutul se colectează din zone nepoluate sau mai puțin poluate, de la o adâncime de 50 – 100 cm. Se utilizează, indiferent de culoare (roșcat, galben, negru etc.) numai lutul care, la umezire cu apă, lasă, la frecare între degete, senzația de unsuros.
- După colectare, lutul se usucă la soare, iar apoi se păstrează în ambalaje de hârtie sau pânză.
- Pentru cataplasma, lutul se înmoaie cu apă rece, lăsându-l la înmuiat 1 – 2 ore. Apoi se omogenizează până la consistența unei paste (ca untul), după care se aplică pe pânza de bumbac.
- Lutul folosit o dată se aruncă.

Materiale necesare:

- O folie de plastic aplicată pe pat, în scop igienic, ale cărei dimensiuni să depășească cu 10 – 20 cm dimensiunile celorlalte straturi
- O compresă din pânză cu dimensiunea de ⇨ 150/50 cm
- Un material de molton cu dimensiunea de ⇨ 140/50 cm
- Lut ⇨ 4 kg
- Apă rece ⇨ 5 l
- Un prosop

Modul de efectuare:

- Din lut și apă se prepară o pastă omogenă de lut. Pentru aceasta, lutul se lasă, 1 – 2 ore, la înmuiat cu apă. Apoi, se omogenizează până la consistența unei paste (ca untul), după care se aplică, cu grosime de 1 cm, pe pânza de bumbac.
- Materialele compresei (pânza de bumbac și materialul de molton) se confecționează ținând seama de parametrii pacientului, astfel încât marginea inferioară a cataplasmei să fie la 3 – 4 cm deasupra zonei păroase pubiene, iar marginea superioară la nivelul apendicelui xifoid (unghiul din coșul pieptului). Straturile se aplică în ordinea enumerată și, exceptând folia de plastic, care rămâne pe pat în scop igienic, cataplasma se înfășoară, ca un brâu, în jurul corpului bolnavului, care stă culcat în pat în decubit dorsal (pe spate). Odată aplicată cataplasma, bolnavul va sta acoperit cu o pătură sau, dacă temperatura ambianței permite, va sta descoperit.
- La picioare se vor pune sticle sau buiota (pungă) cu apă caldă sau cărămidă caldă.
- Durata procedurii ⇨ 2 ore sau, în afecțiuni mai severe, până la 6 – 8 ore, schimbând cataplasma la 2 ore.

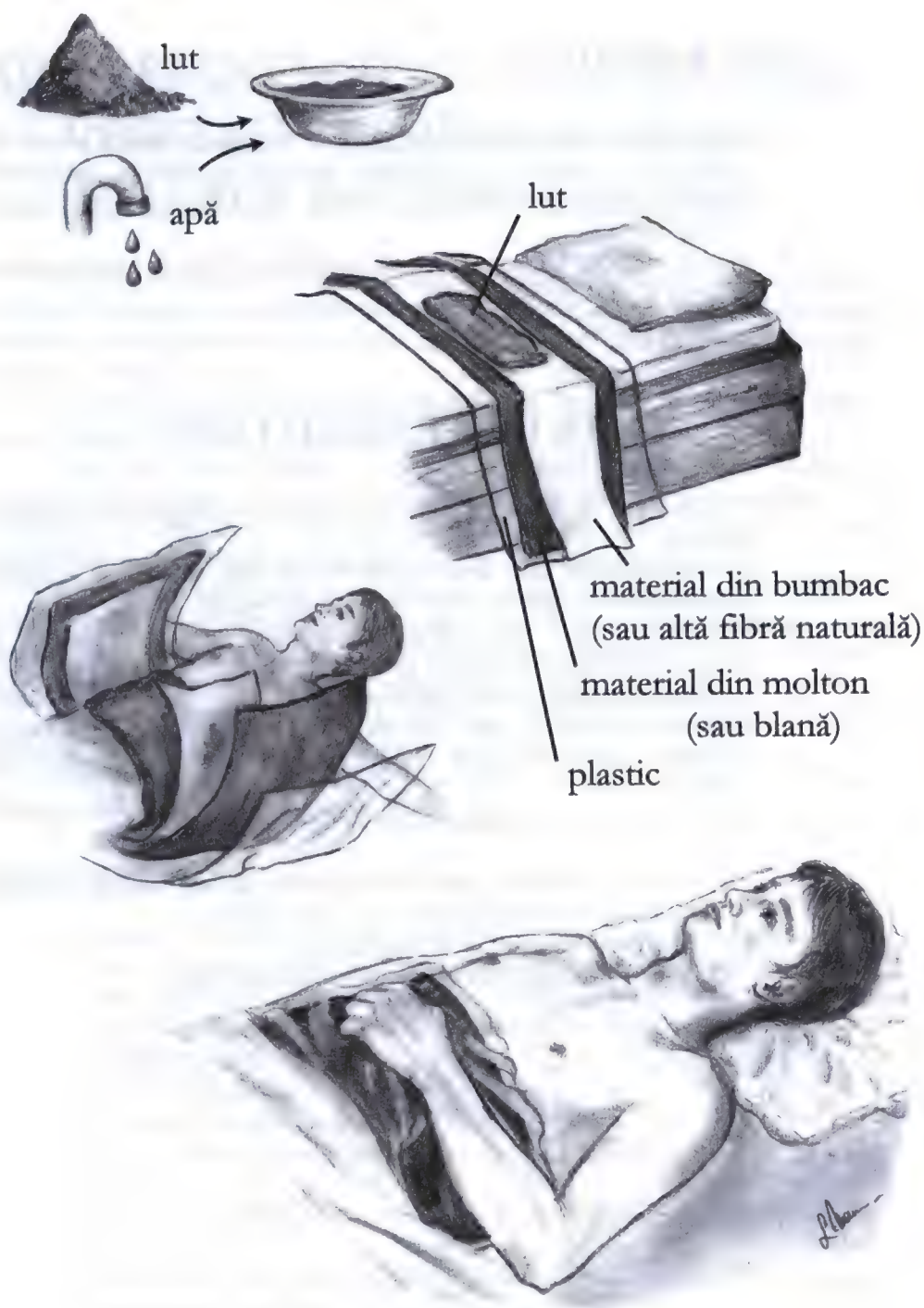


Figura 22. Cataplasma cu lut lombo-abdominală

CASCA DE LUT

- Casca de lut, care se aplică pe cap sau cataplasma de lut pentru alte regiuni ale corpului, se pregătesc în mod asemănător cataplasmei lombo-abdominale, ținându-se seama de caracteristicile regiunii respective.
- Pentru casca de lut, se recomandă ca părul să fie tuns foarte scurt sau chiar să se radă pielea capului.

CURA INTERNĂ CU LUT

- Se utilizează cu rezultate bune, în general, în afecțiuni ale aparatului digestiv.
- Pentru prepararea unei doze, la 100 ml apă rece, se adaugă 1 linguriță de lut. Se lasă să stea 3 – 4 ore sau în timpul nopții.
- Se administrează o doză/zi, dimineața, înainte de masă cu 30 minute sau după masă, la 3 ore.
- În prima săptămână se bea numai apa de pe lutul, care se sedimentează la fundul paharului. Apoi, în continuare, până la 40 zile, se bea tot conținutul paharului, după ce, în prealabil, a fost omogenizat prin agitare.
- În perioada cât se practică această cură, se recomandă:
 - ✓ a nu se consuma lapte sau derivate lactate, băuturi excitante (alcool, cafea, ceai negru, ceai verde, pepsi);
 - ✓ regimul alimentar să fie vegetarian;
 - ✓ uleiul și sarea se vor consuma în cantități reduse.

XII. CĂRBUNELE DE LEMN (CĂRBUNELE VEGETAL) – REMEDIU NATURAL VALOROS ÎN TERAPIA BOLILOR

„Unul din cele mai eficiente remedii este pulberea de cărbune, utilizată sub forma unei fomențații. Acesta este unul din cele mai cu succes remedii. Dacă este pregătită cu ceai de ardei iute, este încă și mai eficientă”. (*E. G. White – Selected Messages – Book 2, p. 296*)

Răspândit pretutindeni, acest banal material, rezultat din arderea lemnului, este binecunoscut oricui.

Intrat de multă vreme în repertoriul medicinei naturiste, utilizarea cărbunelui ca remediu în terapia diverselor boli, se bazează pe capacitatea sa deosebită de a absorbi pe suprafața particulelor sale, toxinele bacteriene sau substanțele toxice, ingerate sau rezultate din metabolismul organismului.

Această caracteristică a cărbunelui explică „eficacitatea imediată” a descântecelelor populare practicate de vraci, în cazul bolnavilor diagnosticați ca suferind „de deochi”, cărora, pe lângă „descântecul misterios”, li se administra puțin cărbune cu apă, obținut prin stingerea jarului în apă.

Aceeași proprietate justifică utilizarea cărbunelui ca dezodorizant al încăperilor, frigiderelor, recipientelor etc.

Cărbunele vegetal se obține prin arderea diferitelor esențe lemnoase, oprindu-se arderea lemnului, ajuns în stadiul de jar.

Materiale necesare:

- Cele mai valoroase esențe lemnoase pentru obținerea cărbunelui sunt lemnul de tei, de eucalipt, lemnul pomilor fructiferi (nuc, cireș, măr, păr, prun etc.) sau al altor arbori. Fiind bine uscat, lemnul va fi tăiat sub formă de scândurele egale, cu dimensiuni de 20/8/1 cm;
- O tavă de inox sau din tablă zincată, a cărei dimensiuni pot varia, de ex. 100/50 cm sau 50/50 cm;
- O lopățiță de tablă zincată;
- Un vas sau o găleată de inox sau de tablă zincată, cu volum de 5 sau 10 l;
- Un capac de inox sau de tablă zincată, cu dimensiuni adaptate vasului sau găleții;
- O scândură de lemn ale cărei dimensiuni să depășească diametrul gropii, cu cel puțin 10 cm;
- O groapă făcută în pământ, ale cărei dimensiuni să permită introducerea vasului sau a găleții acoperită cu capac, la o adâncime,

astfel încât, între capac și marginea superioară a gropii, să fie cel puțin 10 cm;

- O folie de plastic ale cărei dimensiuni să depășească pe cele ale scândurii de lemn, cu cel puțin 20 cm;
- O mașină de tocat carne sau un mojar sau o piuă;
- O tavă de inox sau din alt material, în care se cerne cărbunele;
- O sită deasă;
- O lingură mare pentru a pune cărbunele în ambalaje;
- Ambalaje de hârtie (pungi, saci, cutii etc.).

Modul de prelucrare:

- Se ard uniform scândurelele în tavă, până la stadiul de jar;
- Se pune jarul cu lopăța în vasul pregătit; se pune capacul la vas;
- Se așează vasul cu capacul pus, în groapa săpată;
- Se acoperă groapa cu scândura, peste care se pune folia de plastic;
- Se acoperă tot complexul cu pământ și se lasă să stea 24 ore; în aceste condiții, stingerea jarului se face în anaerobioză (adică fără oxigen), obținându-se astfel cărbunele activ;
- După 24 de ore se scoate cărbunele din vas, se pune în ambalaje de hârtie și se depozitează în locuri uscate, deoarece cărbunele este foarte higroscopic (absoarbe repede apa);
- Pentru uz intern sau extern, cărbunele se prelucurează manual, sub formă de pulbere, la mașina de tocat carne sau în mojar sau piuă;
- Cărbunele prelucrat se cerne pe tavă, cu mișcări delicate, ca și la cernerea făinii, fără a ridica sita de pe tavă. Procedând astfel, se evită împrăștierea pulberii fine de cărbune, care este ca și funinginea;
- Pulberea de cărbune este cu atât mai eficientă, cu cât este mai fin prelucrată. Cărbunele prelucrat sub formă de pulbere, se păstrează în ambalaje de sticlă (borcane etc.), de hârtie (pungi, saci etc.) sau de pânză foarte deasă.

Modul de utilizare

1. Intern

Se recomandă pulberea de cărbune de tei, pentru uz intern, în:

- Afecțiuni digestive: halenă (miros al gurii) fetidă, ulcer gastric, enterita acută și cronică, colită de fermentație, putrefacție, icter, cancer, intoxicații acute accidentale sau tentative de suicid, cu medicamente sau diverse substanțe chimice sau cu alte substanțe etc.
- Se administrează 2 – 3 x 1 linguriță pulbere de cărbune/zi, înainte de masă, omogenizată în 200 ml apă caldă.

- În intoxicații acute se administrează cantități mai mari și cât mai repede posibil, după ingestia substanței toxice. Se recomandă, dacă este posibil, ca imediat după ingestia substanței, să se practice lavajul (spălarea) gastric cu apă și pulbere de cărbune.
- La copii sau persoane cu o sensibilitate deosebită a tubului digestiv, se amestecă praful de cărbune cu apă și se lasă de seara până dimineața să sedimenteze cărbunele la fundul paharului. Se administrează doar supernatantul (lichidul de deasupra cărbunelui sedimentat la fundul paharului).
- La nou-născuți cu valori crescute ale bilirubinei, se administrează oral soluția rezultată din amestecarea prafului de cărbune cu apă, asociind tratamentului băile de soare cu raze ultraviolete, de scurtă durată (10 – 20 minute).

2. Extern

Se recomandă pulberea de cărbune în:

- plăgi
- înțepături de insecte
- mușcătură de șarpe
- celulită
- ulcer aton
- dureri abdominale sau cu altă localizare
- inflamații ale ochiului sau cu altă localizare
- traumatisme ale articulațiilor
- eczemă etc.

Se aplică sub formă de:

CATAPLASMA CU CĂRBUNE

Cataplasma cu cărbune se poate utiliza sub formă de:

- Cataplasma simplă ⇨ pulberea de cărbune se mixează cu apă caldă sau rece sau cu infuzie de boia iute
- Cataplasma complexă ⇨ se prepară dintr-o mixtură de pulbere de cărbune și semințe de in sau alte plante.

CATAPLASMA SIMPLĂ CU PULBERE DE CĂRBUNE

(Figura 13)

Materiale necesare:

- Un săculeț sau o perniță de tifon, cu dimensiuni adaptate zonei pe care urmează să fie aplicată cataplasma;
- Un material de molton sau de lână, cu dimensiuni adaptate regiunii pe care urmează să fie aplicată cataplasma;
- O folie de plastic cu dimensiuni adaptate regiunii pe care urmează să fie aplicată cataplasma;
- Cărbune de tei sub formă de pulbere ⇒ 100 g;
- Ceai (infuzie) de ardei iute (boia iute) ⇒ 200 ml;
- O lingură;
- Un bandaj elastic;
- Ace de siguranță ⇒ 3 bucăți;
- Un vas cu apă caldă sau rece;
- Două prosoape.

Modul de prelucrare:

- În funcție de dimensiunile regiunii pe care va fi aplicată cataplasma, se amestecă 5 – 10 linguri pulbere de cărbune cu apă simplă, caldă sau rece sau cu ceai de ardei iute (pentru traumatisme, artrite, artralгии, reumatism etc.), până la consistența unei paste mai fluide. Această pastă se pune între două straturi de tifon subțire, astfel încât pasta să aibă o grosime de aproximativ 0,5 – 0,6 cm. Această primă fază în pregătirea cataplasmei se poate realiza, punând pulbere de cărbune în săculețul de tifon, care va fi înmuiat în apă caldă sau rece sau în ceaiul de ardei iute.
- Peste tifon se aplică folia de plastic, iar peste aceasta materialul gros de molton sau de lână.
- Se fixează complexul la piele cu un bandaj sau înfășurându-l cu un prosop care se fixează cu ace de siguranță.
- Dacă s-a aplicat cataplasma caldă, pentru a-și păstra temperatura, se pune peste aceasta o fomențație caldă, sticle, ori buiotă cu apă caldă sau perna electrică.
- Se păstrează cataplasma pe regiunea respectivă, 1 – 8 ore.
- După îndepărtarea cataplasmei, se masează blând tegumentul zonei respective cu un prosop sau o bucată de pânză înmuiată în apă rece sau într-o soluție alcoolică (spirt etc.).

- Se poate utiliza această cataplasma în aplicații alternante scurte, cald-rece (de ex. 8 minute cald – 4 minute rece, repetând alternanțele de 3 – 4 ori).

CATAPLASMA COMPLEXĂ CU PULBERE DE CĂRBUNE ȘI FĂINĂ DE IN

- Materialele necesare și modul de pregătire al cataplasmei sunt similare celor menționate la cataplasma simplă, cu pulbere de cărbune. În plus, se utilizează în amestec și semințele de in.
- Se macină semințele de in la râșnița de cafea, până se obține făina de in.
- Cantitatea de făină de in din care se pregătește cataplasma depinde de dimensiunile regiunii pe care urmează să fie aplicată cataplasma.
- În principiu, se amestecă pulberea de cărbune cu făina de in în proporție de 1/1 (de ex. la 1 lingură pulbere de cărbune se adaugă 1 lingură făină de in).
- Se fierbe făina de in cu apă în proporție de 1/3 (de ex., la 1 lingură făină se adaugă 3 linguri de apă). Se pune la fiert și se amestecă mereu cu o lingură, până se obține o pastă mucilaginoasă.
- Se adaugă la pasta mucilaginoasă cărbunele pulbere, se amestecă și se omogenizează.
- Apoi, se procedează ca și în cazul cataplasmei simple, descrise anterior.
- În leucoree fetidă, trichomoniază, candidoză vaginală, se prepară o pastă mai vâscoasă (se folosește mai multă pulbere de cărbune și făină de in și mai puțină apă). Se administrează intravaginal, păstrându-se ziua (1 – 3 ore) sau în timpul nopții. Apoi se face spălătura vaginală cu ceai de măruș lupului, trifoi roșu și schinduf, amestecate în părți egale.

N.B. *În plăgi sau leziuni deschise, care interesează și straturile profunde ale tegumentului (derm, hipoderm), recomandăm evitarea utilizării cărbunelui în aplicații locale, deoarece există riscul efectului de tatuaj, care poate apărea la nivelul tegumentului.*

În continuare, vom cita câteva paragrafe din scrierile inspirate ale E. G. White, care relevă experiența servei Domnului în utilizarea remediilor naturale, în terapia bolilor, îndemnându-ne la o reconsiderare a atitudinii noastre, atât față de sfaturile Domnului Isus Hristos, cât și față de nevoile semenilor noștri, năpăstuiți de boală.

„ ... Eu am recomandat pulberea de cărbune în acele cazuri în care bolnavii aveau dureri mari și când medicul îmi împărtășea opinia sa referitoare la cazurile pe care el le considera a fi în stadiul terminal. Atunci, eu am sugerat utilizarea cărbunelui ca remediu, după care bolnavul a adormit, iar apoi a evoluat spre vindecare. Studenților care sufereau contuzii ale mâinii sau care aveau inflamații, le-am prescris acest simplu remediu, cu rezultate excelente. Toxinele din focarul inflamator au fost neutralizate, durerea a fost îndepărtată, iar procesul de vindecare a evoluat rapid. Cea mai severă inflamație localizată la nivelul ochiului va ceda la aplicarea unei cataplasme cu cărbune, pusă într-un săculeț și înmuiată în apă fierbinte sau rece, după cum este mai potrivit cazului respectiv. Aceasta lucrează ca un miracol.

Mă aștept la faptul că veți râde auzind acestea, dar dacă aș folosi, pentru a numi acest remediu, un nume străin, pe care nimeni să nu-l cunoască decât eu, atunci acesta ar avea o mai mare influență ... Dar remediile simple pot să ajute natura, fără a lăsa în urmă efecte nedorite”. (Fragment din *Scrisoarea 82, 1897, adresată dr. J. H. Kellogg, citat în Selected Messages, Book 2, p. 294*)

„Joi, sora Sara McEnterfer (o asistentă medicală, cu experiență, care o însoțea pe sora White în călătoriile ei, fiind și secretara acesteia) a fost solicitată pentru a vedea dacă putea face ceva pentru fiul, în vârstă de 18 luni, al fratelui B. Câteva zile, acesta a avut o tumefacție dureroasă la nivelul genunchiului, presupusă a fi apărut după o înțepătură de insectă veninoasă. S-a aplicat o cataplasma cu cărbune, amestecat cu semințe de in, reacția imediată fiind ameliorarea cazului. Copilul a plâns de dureri toată noaptea, dar după aplicarea cataplasmei, a adormit. Azi, ea a fost să-l vadă pe micuț de două ori. Ea a incizat abcesul în două locuri, din care s-a drenat multă secreție purulent-sanguinolentă. Copilașul a fost ușurat de marea lui suferință. Mulțumim Domnului că avem posibilitatea de a deveni pricepuți în folosirea remediilor simple, care sunt la îndemâna noastră, pentru a alina durerea și pentru a îndepărta, cu succes, cauza acesteia”. (*Selected Messages, Book 2, p. 299, 300*)

„Același tratament (cu cărbune n.t.) l-am recomandat și altor bolnavi care sufereau de mari dureri, urmând aceeași alinare a suferinței lor, fiind și mijlocul de salvare a vieții lor. Mama mea mi-a povestit că mușcătura de șarpe și de alte târâtoare, ca și înțepăturile de insecte veninoase, adeseori, puteau fi făcute inofensive prin utilizarea cataplasmei cu cărbune. [...]

Oamenii care lucrau pământul la Avondale, Australia, adeseori se loveau la mâini sau la picioare și în multe cazuri, la nivelul contuziei se dezvoltă un proces inflamator, atât de sever, încât cei în cauză trebuiau să întrerupă lucrul o perioadă. Unul din ei, în această stare, a venit la mine într-o zi, având mâna înfășurată într-un bandaj. El era foarte necăjit de această situație, deoarece era nevoie de el pentru curățirea terenului respectiv. Eu i-am spus: 'Du-te până la locul unde ardeți lemne și adu-mi niște cărbune de eucalipt; îl vom face pulbere și-ți voi bandaja mâna'. S-a procedat întocmai, iar în dimineața următoare, el a spus că nu mai avea dureri. Curând după aceea, el s-a putut întoarce pentru a-și continua activitatea.

„Există multe plante simple, a căror valoare, dacă ar fi cunoscută de asistentele noastre, ele le-ar putea folosi în locul medicamentelor și ar vedea că sunt foarte eficiente. De multe ori mi s-a cerut sfatul referitor la ce s-ar putea face în cazuri de boală sau accident, iar ca răspuns, eu am menționat câteva din aceste remedii simple, care s-au dovedit a fi de mare utilitate ... ”

„Am relatat aceste întâmplări ca să știți că Domnul nu ne-a lăsat fără remedii simple, care atunci când sunt folosite, nu vor îngădui ca organismul să rămână într-o stare de slăbiciune, așa cum este cazul, atunci când se folosesc medicamente. Noi avem nevoie de asistenți și asistente bine instruite, care pot să înțeleagă cum să folosească remediile simple pe care natura le oferă pentru restabilirea sănătății și care, în același timp, pot să învețe pe alții, care ignoră legile sănătății, cum să folosească aceste tratamente simple, dar eficiente”. (*Selected Messages, Book 2, p. 295, 296*)

Un alt exemplu, relatat de E. G. White, este cel al unei tinere bolnave, care, aflându-se într-o tabără din Melbourne, Australia, contractase probabil o boală infecțioasă, manifestată printr-un tablou simptomatologic constând în: stare generală alterată, hipertermie severă (probabil în contextul unei boli infecțioase) și dureri abdominale. Pacienta a fost consultată de dr. Kellogg, care a apelat la sfaturile E. G. White. Aceasta i-a recomandat aplicarea unei cataplasme de cărbune la nivelul regiunilor anterioare și laterale ale abdomenului. Dr. Kellogg a urmat întocmai sfaturile ei, iar după aplicarea acestui aparent banal remediu, medicul a constatat remisia durerilor abdominale, scăderea febrei și ameliorarea stării generale a pacientei.

2. The second part outlines the specific procedures for recording and reporting data. It details the steps involved in data collection, analysis, and the frequency of reporting to the relevant stakeholders.

3. The third part addresses the challenges associated with data management, such as ensuring data integrity, security, and accessibility. It provides recommendations for overcoming these challenges through the implementation of robust systems and protocols.

4. The fourth part discusses the role of technology in enhancing data management processes. It highlights the benefits of using specialized software and tools to streamline data collection, storage, and analysis.

5. The fifth part concludes by emphasizing the need for continuous improvement and regular review of the data management system. It encourages the organization to stay updated with the latest trends and technologies to maintain its competitive edge.

XIII. REFLEXOLOGIA

Zonele reflexogene sunt puncte nervoase care se află în legătură cu anumite părți din corp. Ele se găsesc răspândite pe toată suprafața corpului.

În cazul în care se practică mersul desculț, asperitățile solului activează zonele reflexe ale piciorului.

Când încălțăminte este necorespunzătoare, zonele reflexogene rămân slab irigate și funcțiile lor sunt îndeplinite insuficient.

Prin masajul zonelor reflexogene, se obține o irigare sanguină bună, atât a zonei reflexogene, cât și a organismului. Disfuncțiile organismului nostru pot fi influențate în bine, asigurând acestuia o irigație sanguină corespunzătoare.

În timpul masajului se pot întâlni, pe anumite zone, acid uric și alte substanțe rezultate în urma proceselor metabolice, organizate sub forma unor concrețiuni.

Masajul se poate face la toate vârstele, inclusiv la sugar.

În cazuri acute, se începe masajul cu zona interesată; în bolile cronice, masajul se începe cu următoarele zone:

- Rinichi, ureter, vezică urinară, în scopul eliminării toxinelor. Se masează timp de 5 minute, zonele 21, 22, 24, 26, 34, 39, 40, 41, 45, 49.
- Capul. Se masează timp de 3 minute zonele 1, 3, 5.
- Tractul gastro-intestinal, ficatul și pancreasul. Se masează timp de 3 minute zonele: 15, 16, 17, 25, 27, 28, 29, 30, 31.
- Punctele limfatice. Fiecare punct se masează 2 minute.
- Toate celelalte puncte dureroase.

Durata de masaj este de 2 – 3 minute pentru fiecare punct reflexogen.

Pentru afecțiunea de bază se face masaj 6 minute.

Pentru afecțiuni secundare se face masaj 2 minute.

În general, durata masajului zilnic este de 50 – 60 minute.

PRESOPUNCTURA

Este o metodă de masaj prin care se exercită presiune asupra punctului reflex. Punctele pot fi masate cu degetul, cu unghia, cu bagheta de lemn sau de sticlă, cu stiloul, folosind capătul rotunjit al acestuia.

Presopunctura poate fi practică de oricine. Cele mai bune rezultate se obțin folosind vârful degetului sau unghia.

După indicație, un punct poate fi masat prin manevră de dispersie sau tonifiere. În afecțiunile provocate de hiperactivitate, se folosește dispersia.

DISPERSIA

Se face masajul cu vârful degetului în poziție oblică; se masează sau se apasă prin înșurubare, în sens opus mișcării acelor de ceasornic. Mișcarea se face superficial, blând, lent. După un masaj corect, pielea se va înroși, sensibilitatea dureroasă și tonusul vor scădea.

TONIFIEREA

Se practică în cazul bolilor datorate unui deficit funcțional (hipotonie, bradicardie etc.)

Se execută cu vârful degetului sau cu unghia, ambele în poziție verticală. Masajul se face cu durată scurtă. Când se execută corect, rezultă paloarea tegumentului, creșterea sensibilității și a tonusului muscular.

Porțiunea masată poate fi pudrată.

Se pot face trei ședințe/zi cu durată de 10 minute fiecare.

Cura de masaj, în cazul unei afecțiuni, cuprinde 15 ședințe apoi pauză 2 săptămâni, după care se reia.

INDEX

puncte reflexe

1. CAPUL (CREIERUL MARE)
2. SINUSURILE
3. CREIERUL MIC
4. HIPOFIZA
5. NERVUL TRIGEMEN (TÂMPLELE – DREAPTĂ ȘI STÂNGĂ)
6. NASUL
7. REGIUNEA CERVICALĂ (CEAFA)
8. OCHII
9. URECHILE
10. UMERII
11. MUȘCHIUL TRAPEZ
12. TIROIDA
13. PARATIROIDELE
14. PLĂMÂNII ȘI BRONHIILE
15. STOMACUL
16. DUODENUL

17. PANCREASUL
18. FICATUL
19. VEZICA BILIARĂ
20. PLEXUL SOLAR
21. GLANDELE SUPRARENALE
22. RINICHII
23. URETERELE
24. VEZICA URINARĂ
25. INTESTINUL GROS
26. APENDICELE
27. VALVA ILEO-CECALĂ
28. INTESTINUL GROS – COLONUL ASCENDENT
29. INTESTINUL GROS – COLONUL TRANSVERS
30. INTESTINUL GROS – COLONUL DESCENDENT
31. INTESTINUL GROS – COLONUL SIGMOID, RECTUL
32. ANUSUL
33. INIMA
34. SPLINA
35. GENUNCHII
36. GLANDELE SEXUALE (OVARE/TESTICULE)
37. Zonă de masaj pentru relaxarea ORGANELOR ABDOMINALE, SEXUALE, PROSTATEI, RECTULUI, NERVULUI SCIATIC
38. ARTICULAȚIA COXOFEMURALĂ
39. SISTEMUL LIMFATIC DIN TERITORIUL SUPERIOR DIAFRAGMEI
(Ganglionii limfatici toracici)
40. SISTEMUL LIMFATIC ABDOMINAL
41. DUCTUL LIMFATIC TORACIC
42. URECHEA INTERNĂ (ORGANUL DE ECHILIBRU)
43. PIEPTUL (SÂNII)
44. DIAFRAGMA
45. AMIGDALELE
46. MANDIBULA
47. MAXILARUL SUPERIOR
48. LARINGELE, TRAHEEA
49. REGIUNEA PELVIANĂ
50. UTERUL, PROSTATA
51. VAGINUL, URETRA, PENISUL
52. RECTUL, REGIUNEA HEMOROIDALĂ

- 53. COLOANA VERTEBRALĂ CERVICALĂ
- 54. COLOANA VERTEBRALĂ TORACALĂ (DORSALĂ)
- 55. COLOANA VERTEBRALĂ LOMBARĂ
- 56. SACRUM ȘI COCCIS (NOADA)

MASAJUL PICIORULUI

Modul de practicare al masajului

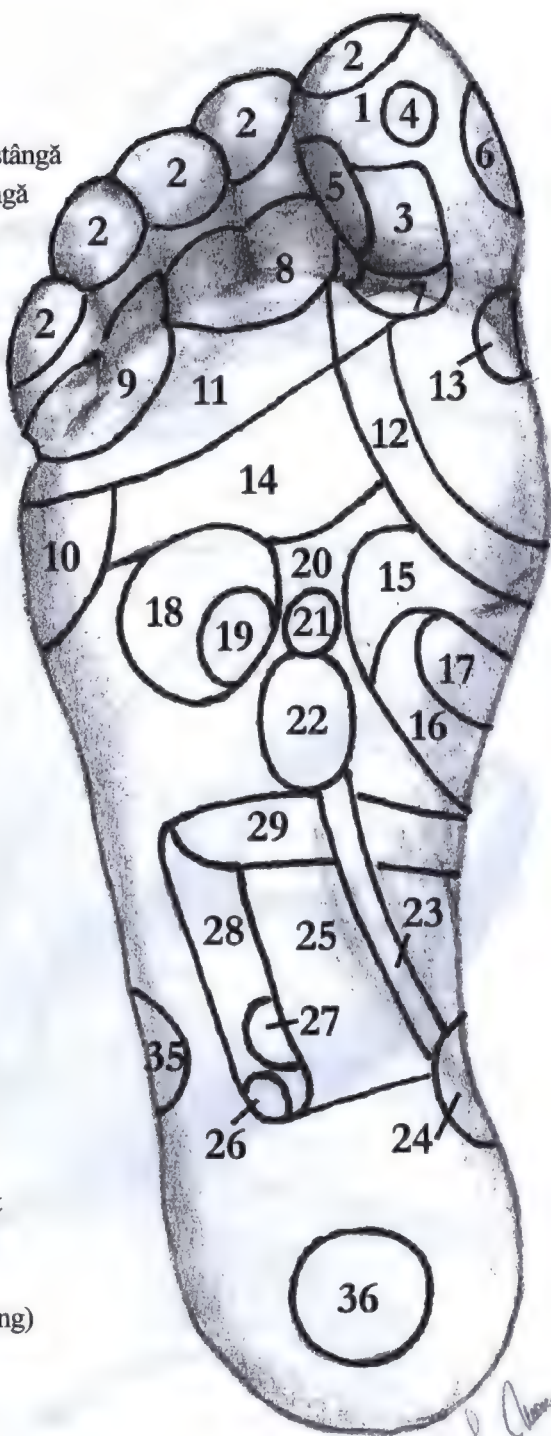


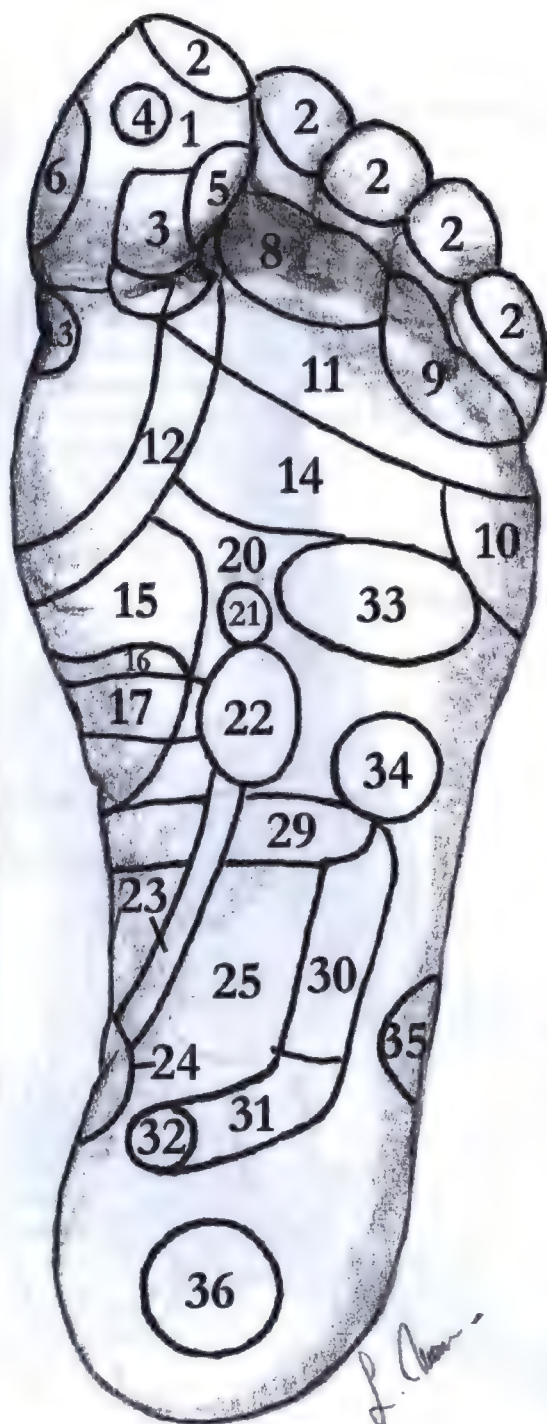
Plam



PICIORUL DREPT

1. Capul (creierul mare) – jumătatea stângă
2. Sinusurile frontale – jumătatea stângă
3. Trunchiul cerebral
4. Hipofiza
5. Tâmpla și nervul trigemen stâng
6. Nasul
7. Regiunea cervicală (ceafa)
8. Ochiul stâng
9. Urechea stângă
10. Umărul drept
11. Mușchiul trapez drept
12. Tiroida
13. Paratiroida
14. Plămânul drept, bronhia dreaptă
15. Stomacul
16. Duodenul
17. Pancreasul
18. Ficatul
19. Colecistul (Fierea)
20. Plexul solar
21. Glanda suprarenală dreaptă
22. Rinichiul drept
23. Ureterul drept
24. Vezica urinară
25. Intestinul subțire
26. Apendicele
27. Valva ileo-cecală
28. Intestinul gros – colonul ascendent
29. Intestinul gros – colonul transvers
35. Genunchiul drept
36. Glandele sexuale (ovar/testicul stâng)



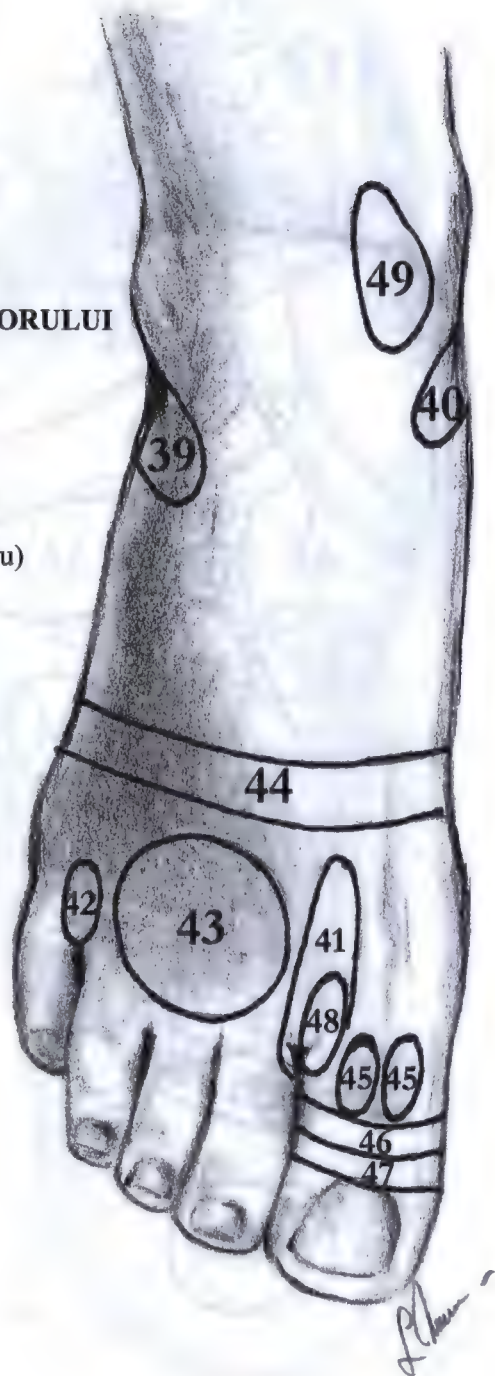


PICIORUL STÂNG

1. Capul (creierul mare)
– jumătatea dreaptă
2. Sinusurile – jumătatea dreaptă
3. Trunchiul cerebral
4. Hipofiza
5. Tâmpla dreaptă
6. Nasul
7. Regiunea cervicală (ceafa)
8. Ochiul drept
9. Urechea dreaptă
10. Umărul stâng
11. Mușchiul trapez stâng
12. Tiroida
13. Paratiroida
14. Plămânul și bronhia stângă
15. Stomacul
16. Duodenul
17. Pancreasul
20. Plexul solar
21. Suprarenala stângă
22. Rinichiul stâng
23. Ureterul stâng
24. Vezica urinară
25. Intestinul subțire
29. Colonul transvers
30. Colonul descendent
31. Colonul sigmoid, rectul
32. Anusul
33. Inima
34. Splina
35. Genunchiul stâng
36. Glandele sexuale (ovar/testicul stâng)

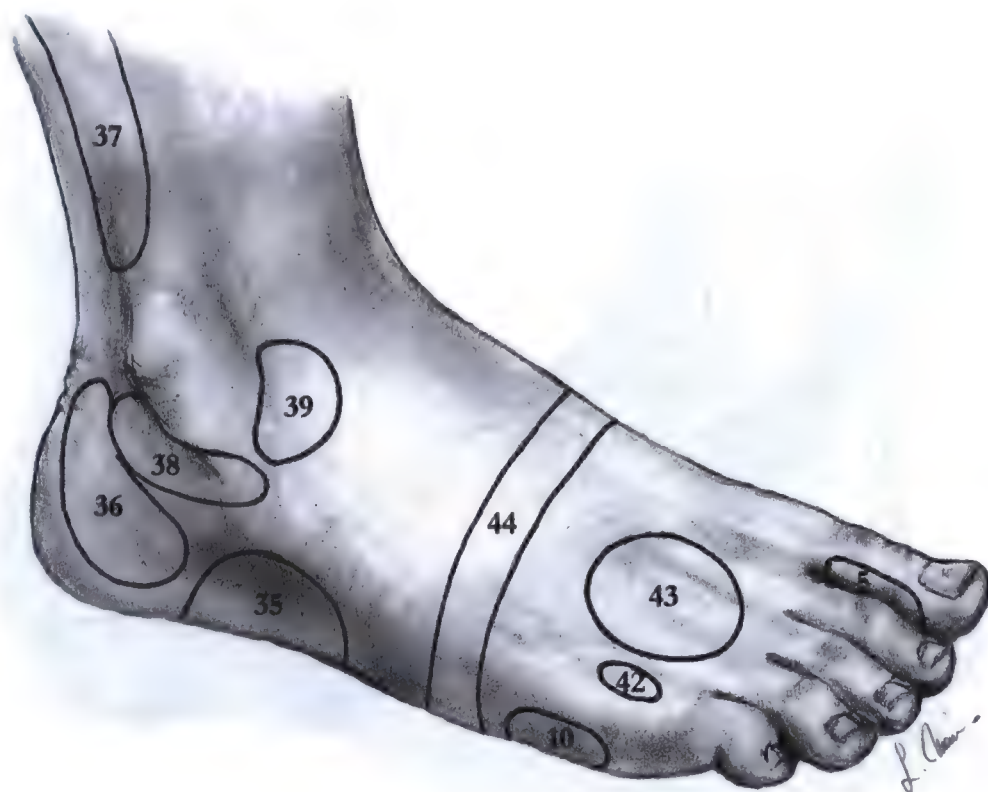
PARTEA SUPERIOARĂ A PICIORULUI

- 39. Sistemul limfatic din teritoriul superior diafragmei
- 40. Sistemul limfatic abdominal
- 41. Ductul limfatic toracic
- 42. Urechea internă (organul de echilibru)
- 43. Pieptul (sânii)
- 44. Diafragma
- 45. Amigdalele
- 46. Mandibula
- 47. Maxilarul superior
- 48. Laringele, traheea
- 49. Regiunea pelviană



PARTEA EXTERIOARĂ A PICIORULUI

- 5. Tâmpla
- 10. Umărul
- 35. Genunchiul
- 36. Glandele sexuale (ovar/testicul)
- 37. Relaxarea abdomenului (contra durerilor menstruale și bufeurilor)
- 38. Articulația coxo-femurală
- 39. Sistemul limfatic din teritoriul superior diafragmei
- 42. Urechea internă (organul de echilibru)
- 43. Pieptul (sânii)
- 44. Diafragma



PARTEA INTERIOARĂ A PICIORULUI

- 6. Nasul
- 13. Paratiroida
- 24. Vezica urinară
- 38. Articulația coxofemurală
- 40. Sistemul limfatic abdominal
- 49. Regiunea pelviană
- 50. Uterul, prostata
- 51. Vaginul, uretra, penisul
- 52. Rectul, regiunea hemoroidală
- 53. Coloana vertebrală cervicală
- 54. Coloana vertebrală toracală (dorsală)
- 55. Coloana vertebrală lombară
- 56. Sacrum și coccis (noadă)

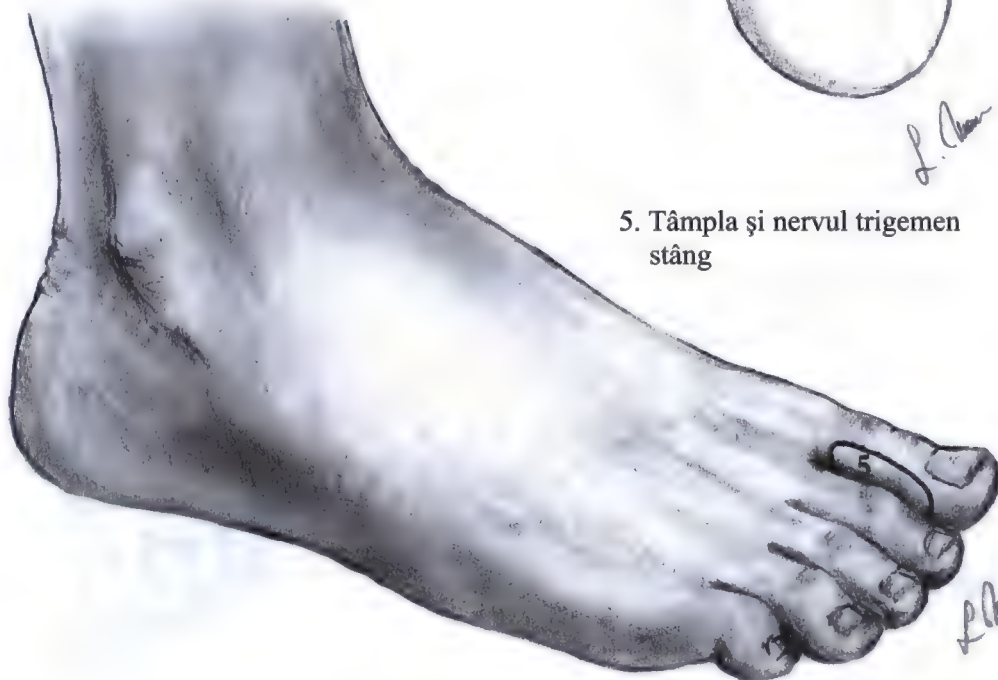


1. Capul (creierul mare)
– jumătatea stângă



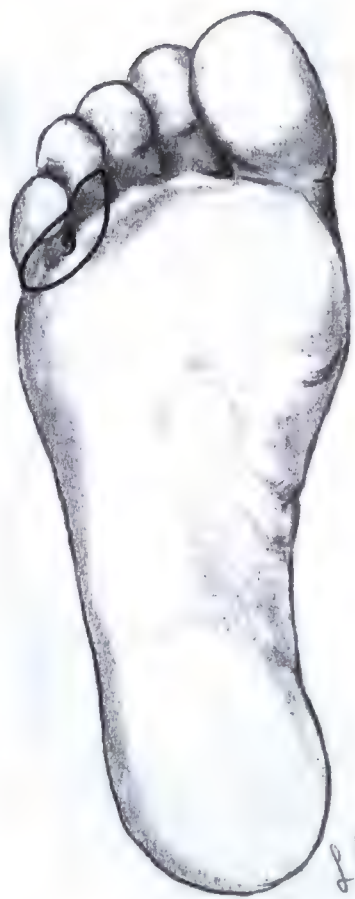
L. Chiriac

5. Tâmpla și nervul trigemen
stâng



L. Chiriac

8. Ochiul drept
9. Urechea stângă



42. Organul de echilibru



10. Umărul drept

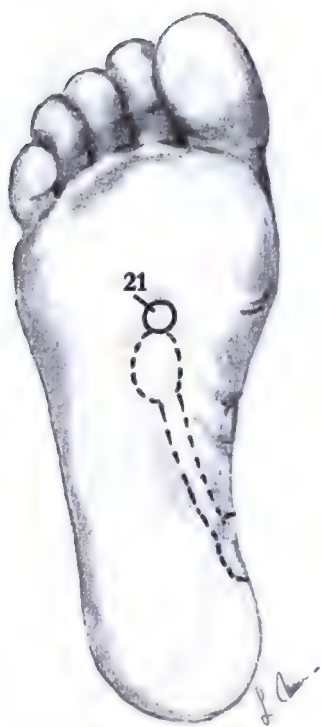


35. Genunchiul drept

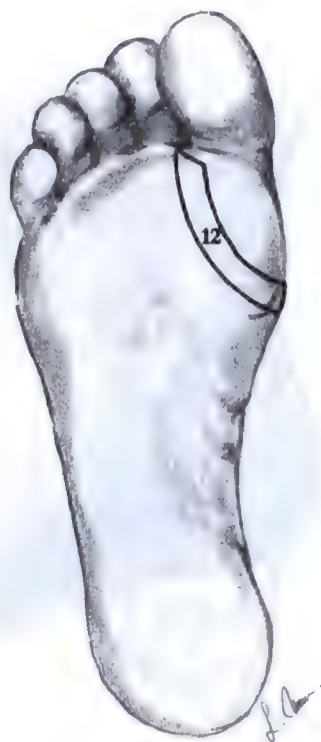




4. Hipofiza
21. Glanda suprarenală
dreaptă



12. Tiroida
13. Paratiroida



14. Plămânul și bronhia dreaptă

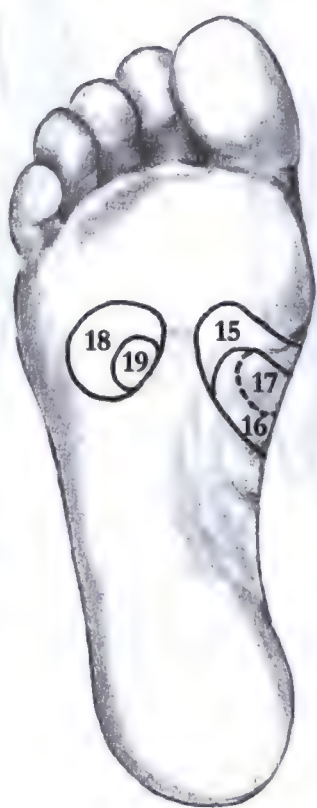


14. Laringele, traheea



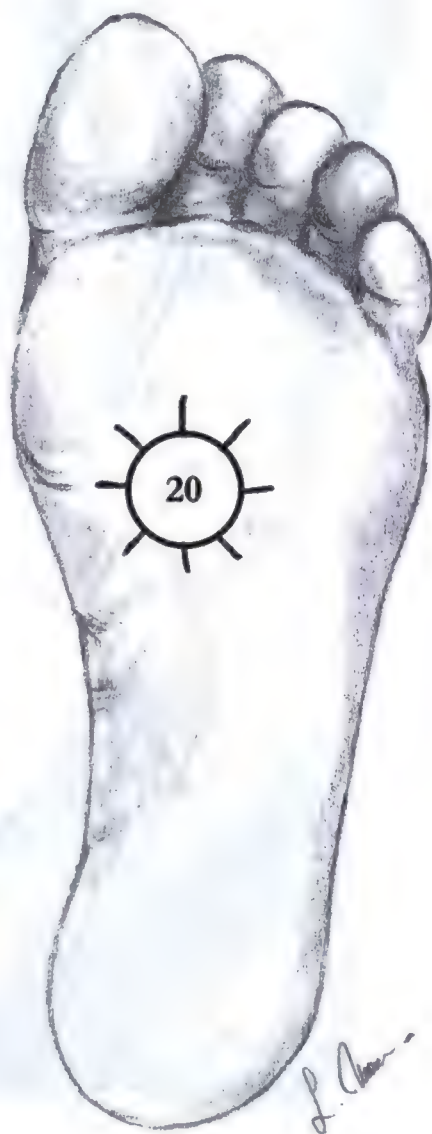
- 46. Mandibula
- 47. Maxilarul

- 15. Stomacul
- 16. Duodenul
- 17. Pancreasul
- 18. Ficatul
- 19. Colecistul

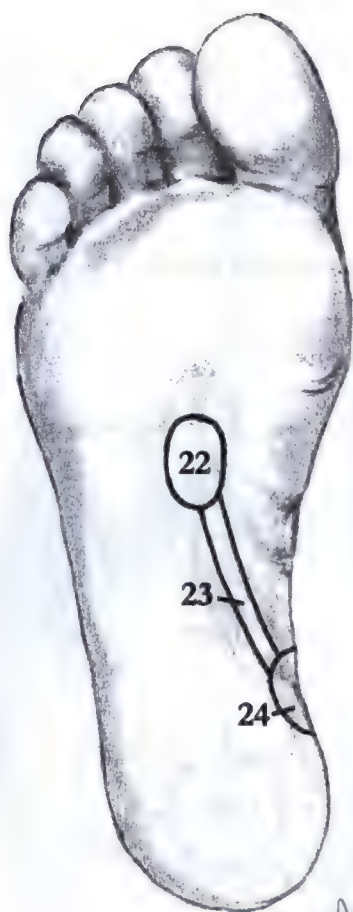




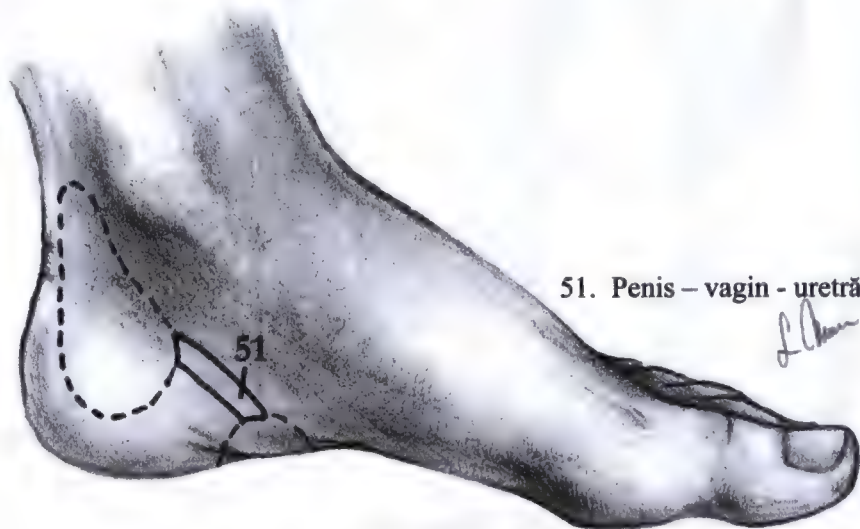
7. Regiunea cervicală (ceafa)



20. Plexul solar

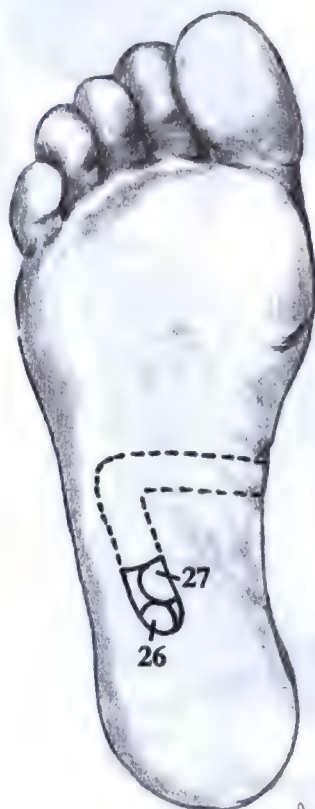


- 22. Rinichiul drept
- 23. Ureterul drept
- 24. Vezica urinară



- 51. Penis – vagin - uretră

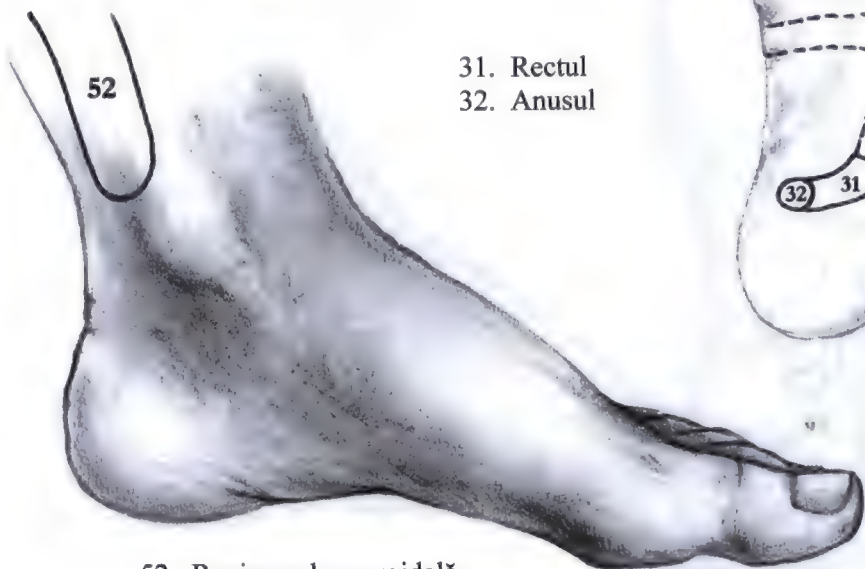
25. Intestinul subțire



26. Apendicele
27. Valva ileocecală



- 28. Colonul ascendent
- 29. Colonul transvers
- 30. Colonul descendent



52. Regiunea hemoroidală

33. Inima



36. Glandele sexuale (ovarul/testicolul)



37. Relaxarea abdominală (contra durerilor menstruale și bufeurilor)

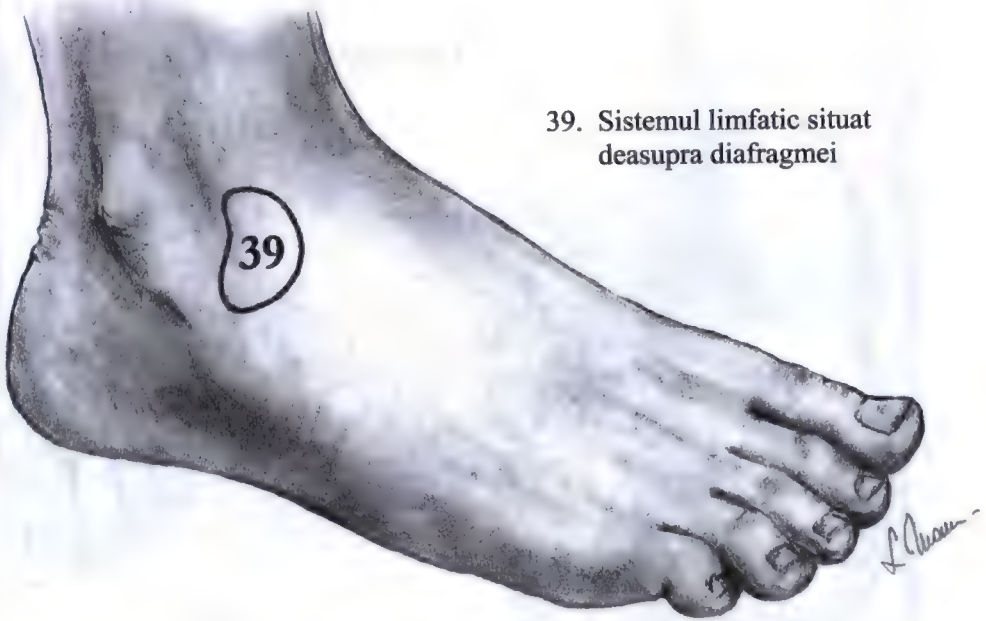




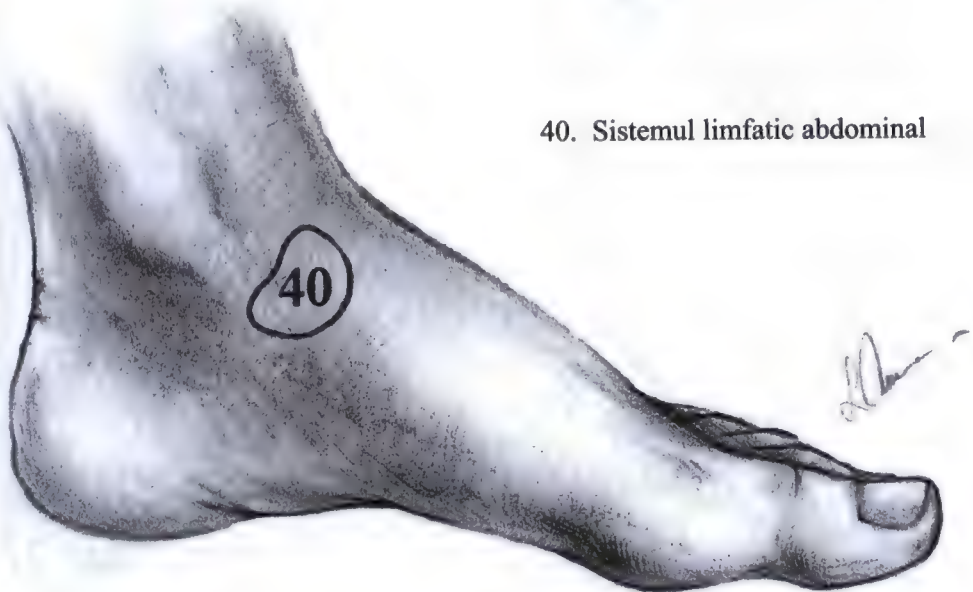
38. Articulația coxofemurală



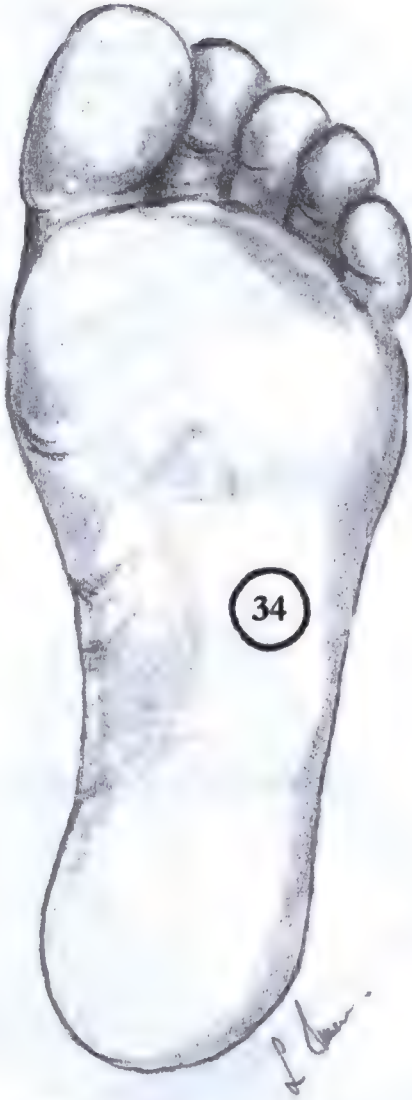
39. Sistemul limfatic situat
deasupra diafragmei



40. Sistemul limfatic abdominal



41. Ductul limfatic toracic



34. Splina

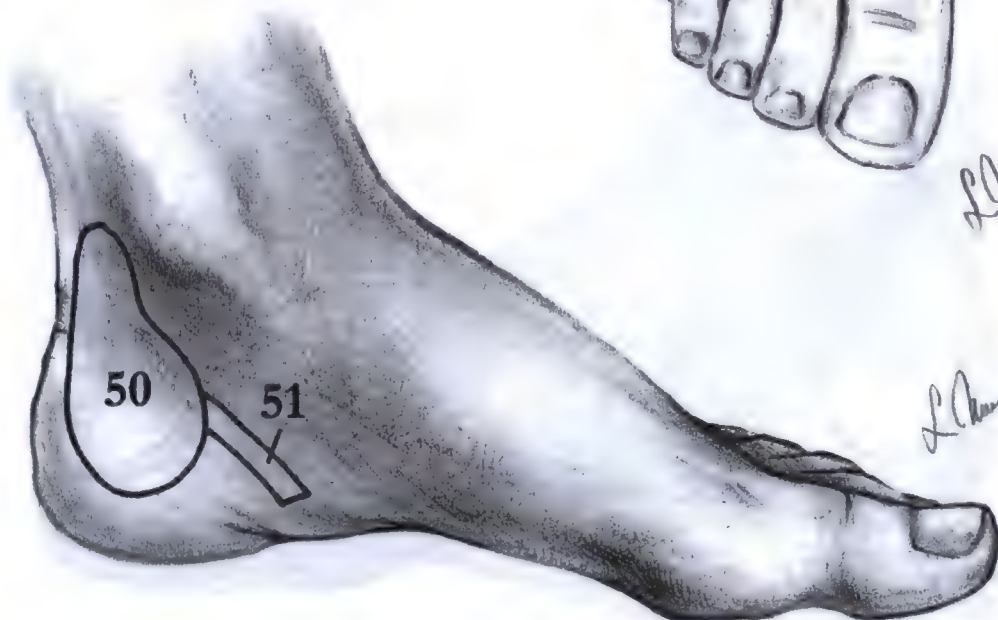


45. Amigdalele

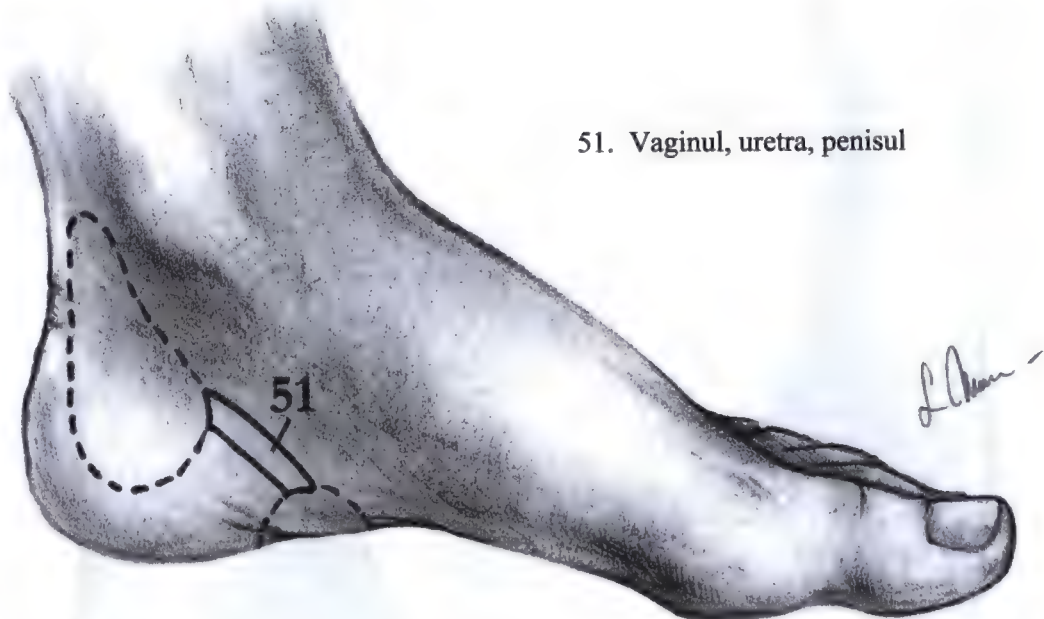
43. Pieptul
(Sânii)



50. Uterul, prostata
51. Vaginul, uretra, penisul



51. Vaginul, uretra, penisul



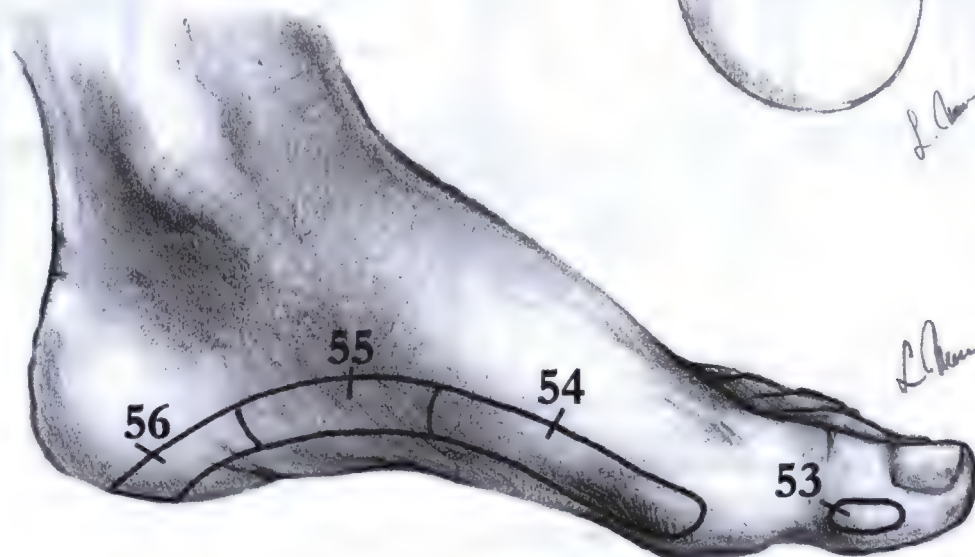
50. Uterul, prostata



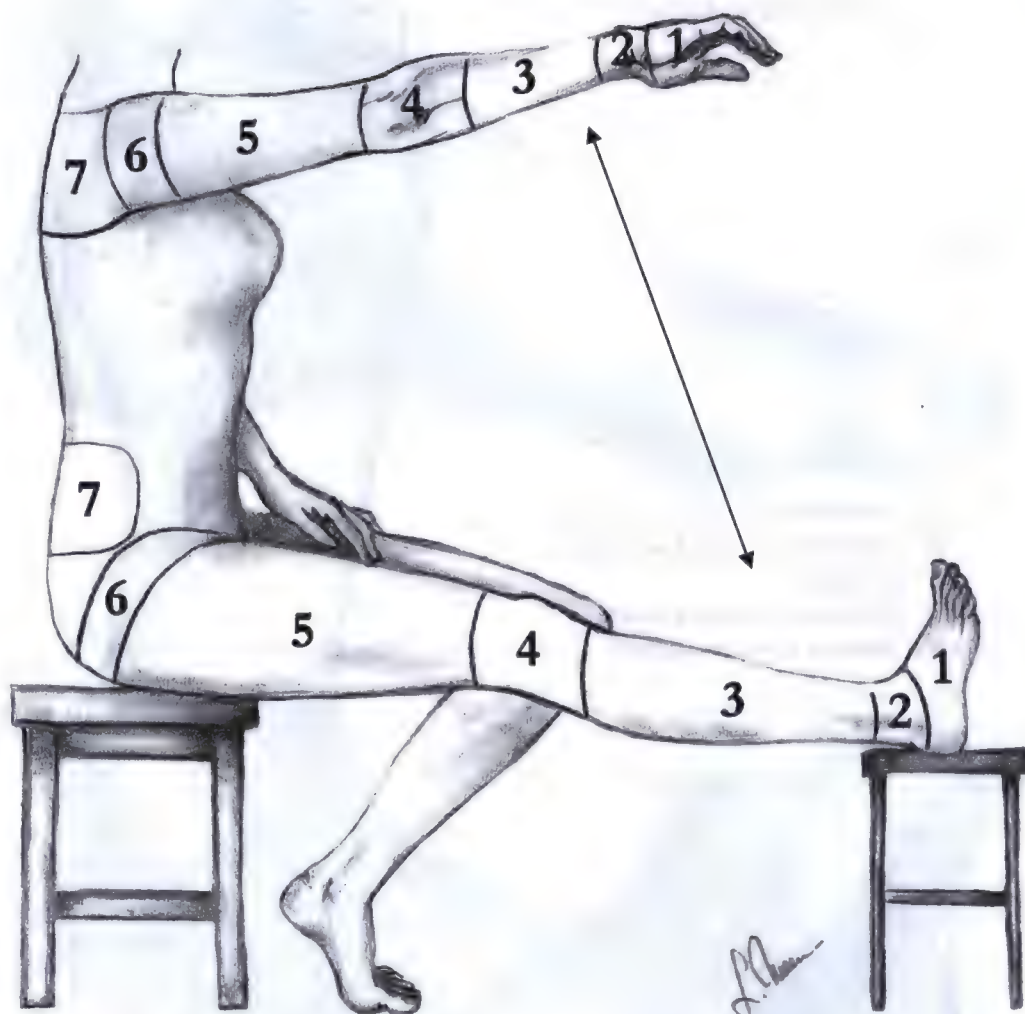
2. Sinusurile – jumătatea stângă



- 53. Coloana vertebrală cervicală
- 54. Coloana vertebrală toracală (dorsală)
- 55. Coloana vertebrală lombară
- 56. Sacrum și coccis (noadă)



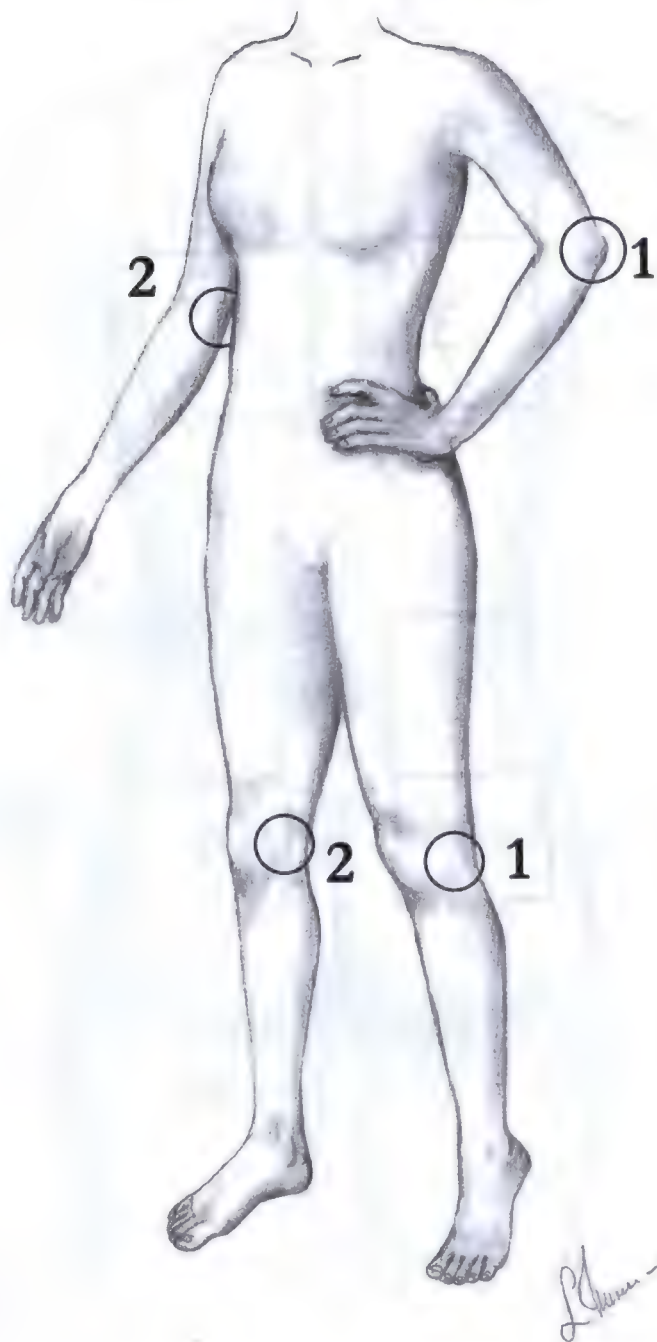
ZONE REFLEXOGENE RECIPROCE



1. Mâna – piciorul
2. Articulația mâinii – articulația piciorului
3. Antebrațul – gamba
4. Cotul – genunchiul
5. Brațul – coapsa
6. Articulația scapulară – articulația coxo-femurală
7. Centura scapulară – centura pelviană



Ariile cu aceleași cifre sunt zone reflexogene reciproce



1. Cotul – regiunea externă; genunchiul – regiunea externă
2. Cotul – regiunea internă; genunchiul – regiunea internă

XIV. PORȚILE DE ELIMINARE ALE ORGANISMULUI

„Unica speranță de mai bine se află în educarea poporului în principii drepte. Doctorii să învețe pe oameni că puterea de restatornicire nu se află în medicamente, ci în natură. Boala este un efort al naturii de a elibera organismul de stările provenite din violarea legilor sănătății. În cazuri de boală, trebuie căutată și stabilită cauza. Stările nesănătoase trebuie să fie schimbate, obiceiurile rele să fie îndreptate. Apoi natura trebuie să fie ajutată în lupta ei de a îndepărta impuritățile și a restabili în organism starea de sănătate”. (E. G. White, Sfaturi pentru sănătate, p. 70)

Din punct de vedere biologic, suntem sisteme biologice deschise, adică primim și transmitem informații. Orice informație, dacă îi permitem, poate pătrunde în sistemul nostru, prin una din cele cinci porți naturale – văz (ochiul), auz (urechea), miros (nasul), gust (gura cu limba cu papile gustative), tact sau pipăit (pielea). Biblia le numește „porți de intrare ale sufletului”. Odată pătrunsă în sistem, informația va face parte din noi, influențând pozitiv sau negativ, integritatea morfo-funcțională a organismului nostru. Ce vom privi, ce vom asculta, ce vom mirosi, ce vom gusta și mânca și ce vom atinge, va influența și amprenta profund cele trei compartimente ale ființei umane – spiritul, sufletul și trupul. În acest sens, Cuvântul inspirat al Bibliei ne consiliază să ținem seama, dacă n-am făcut-o până acum, de un principiu universal, menționat în Epistola lui Pavel către Galateni, „Nu vă înșelați: «Dumnezeu nu Se lasă să fie batjocorit.» Ce seamănă omul, aceea va și secera”. (Galateni 6:7) În acest sens, alimentul, care este un uriaș pachet informatic, ajuns în sistemul nostru digestiv, este supus unor lungi și complexe procese metabolice de catabolism și anabolism. În urma reacțiilor catabolice complexe, cele trei grupe de principii alimentare – glucide, proteine și lipide – sunt scindate, ajungând în stadiul final de cărămizi – glucoză, fructoză, galactoză, aminoacizi, acizi grași, colesterol și trigliceride. Prin reacțiile anabolice, aceste cărămizi sunt preluate de celulă, unitatea morfo-funcțională a organismului, care le folosește în procesele de producție, specifice celulei, precum și în cele de reparație sau multiplicare celulară. În urma proceselor de metabolism, rezultă și deșeuri, unele foarte toxice (de ex. cum este amoniacul). Acestea sunt preluate de ficat și transformate în substanțe, pe care organismul, alături de toxine, detritusuri celulare și microbi, le elimină prin cele patru mari porți de eliminare – intestin gros, rinichi, plămâni și piele. (Planșa 3 – Porțile de eliminare ale organismului)

Tratarea și recuperarea din boală a reprezentat mereu o preocupare prioritară a omului, în general și a științei medicale, în particular. În efortul de eradicare a diverselor boli, epoca pasteuriană, cu descoperirea microbilor, ca agenți etiologici ai bolii, a adus un suflu nou în medicină, în modul de abordare a bolilor, atât ca diagnostic, cât și ca terapie. S-a crezut la vremea aceea că, prin descoperirea microbilor sau germenilor, ca factori generatori de boală, problema soluționării

bolilor va fi doar o chestiune de timp. Așa a început o adevărată cursă pentru identificarea microbilor. Descoperirea antibioticelor, ca agenți de distrugere a microbilor, a declanșat un adevărat război împotriva acestora. Se părea că acestea vor fi un adevărat panaceu în terapia maladiilor. Așa s-a crezut. Numai că nu a fost așa. Treptat, oamenii de știință au observat două aspecte interesante. **Un prim aspect** al problemei a fost acela că, în bolile cronice degenerative, care ocupă majoritatea patologiei umane, nu se poate pune în evidență nici un agent etiologic, care să fie direct răspunzător de instalarea bolii. **Un al doilea aspect** al problemei îl reprezintă faptul că, deși expuse acțiunii aceluiași agent microbian, nu toate persoanele dezvoltă boala. De exemplu, într-o familie mai numeroasă, trăind în aceleași condiții, unul din membrii familiei contractează o boală infecto-contagioasă (de exemplu, tuberculoză pulmonară, scarlatină, rujeolă etc.), iar ceilalți membri rămân neatinși. Problema este cât se poate de clară. Susceptibilitatea față de boală este determinată nu doar de gradul de virulență al agentului microbian, ci și de **rezistența naturală**, biologică și de constituția, **de terenul gazdei**, condiționate genetic și consolidate sau deteriorate de dietă, de stilul de viață, de atitudinea mentală a persoanei, precum și de relația acesteia pe orizontală, cu semenii și pe verticală, cu Dumnezeu. Asigurarea unui aport echilibrat de alimente sănătoase, atât din punct de vedere nutritiv, cât și caloric, precum și asigurarea eliminării eficiente de deșeuri și substanțe toxice, la nivelul porților de eliminare ale organismului, reprezintă factori esențiali în păstrarea integrității morfo-funcționale a organismului și în promovarea longevității mașinării vii. Acest aspect, decisiv în conservarea sănătății organismului, a fost demonstrat, în mod practic, de renumitul doctor Alexis Carrel, autorul celebrei cărți: „Man, the Unknown” („Omul, acest necunoscut”). Astfel, el a prelevat un fragment de inimă de pui, pe care l-a păstrat în viață timp de peste 30 de ani, respectând două principii fundamentale: asigurarea de nutrimente sănătoase și facilitarea unei eliminări eficiente a toxinelor. Extrapolând realitatea acestui experiment la nivelul mașinării vii, înțelegem că sănătatea și longevitatea nu sunt roade ale hazardului, ci sunt condiționate, în general, nu doar de patrimoniul genetic, moștenit de la antecesorii, ci, în mare măsură și de respectarea principiilor simple ale stilului de viață edenic, recomandat de Dumnezeu omului.

Relația dintre terenul biologic al pacientului și susceptibilitatea acestuia față de diverși agresori (bacterii, virusuri, paraziți, fungi, protozoare etc.), potențiali agenți etiologici, declanșatori de boală, pe de o parte și încercarea de prevenire a îmbolnăvirii sau de recuperare din boală a pacientului, pe de altă parte, o putem înțelege foarte ușor și simplu, comparând-o cu tentativa de a rezolva problema țânțarilor dintr-o comunitate umană situată în proximitatea unei regiuni mlăștinoase sau cu ape stătătoare. Se știe că țânțarii se înmulțesc prin ouăle pe care le depun în zonele cu ape stătătoare. Oricât ne-am strădui să distrugem țânțarii, în aer sau la sol, folosind cele mai performante substanțe, nu vom reuși să eradicăm flagelul, atâta vreme cât nu rezolvăm asanarea terenului mlăștinos, mediul propice care facilitează multiplicarea țânțarilor, prin ouăle pe care aceștia le depun în aceste condiții. În mod similar, astăzi se fac investiții uriașe în cercetare, pentru a descoperi noi medicamente sau vaccinuri sau alte substanțe, cu scopul de a rezolva

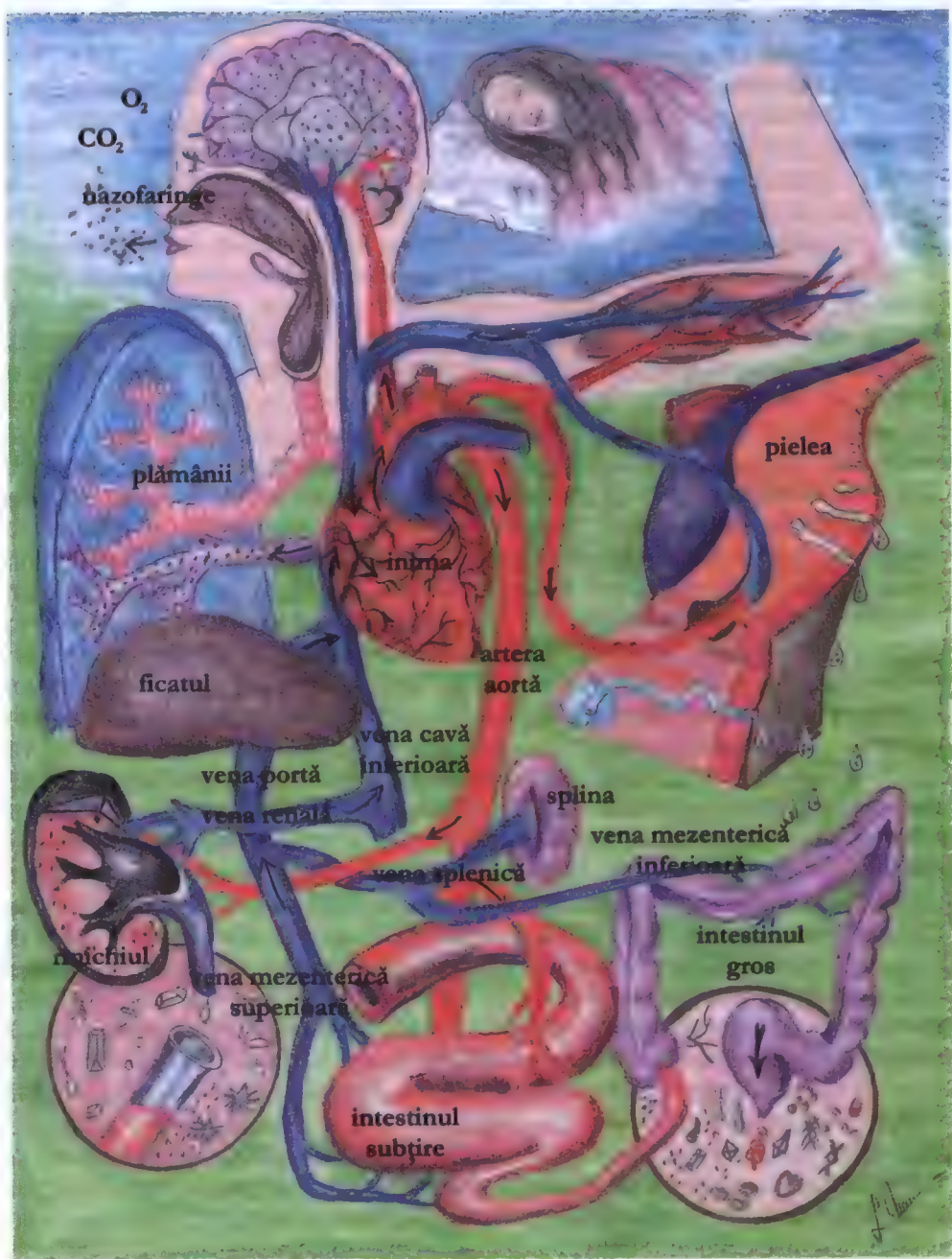
problema cancerului, a SIDA, a bolilor autoimune sau a altor boli cronice degenerative. Oricât ne-am strădui să investim în acest domeniu, atâta vreme cât pacientul este ignorant, dezinformat și nu înțelege relația dintre stilul de viață nesănătos, marcat de sedentarism, stres, hrană rafinată, procesată industrial, agresiv aditivată și boală, vom experimenta un eșec, așa după cum o dovedește și realitatea. De aceea, este foarte important, pentru pacient, să înțeleagă faptul că recuperarea din boală presupune o remaniere a întregii strategii de abordare a bolii, atât ca profilaxie, cât și ca terapie.

Celula, unitatea morfo-funcțională a organismului, poate fi asimilată cu un computer foarte performant. Dar, oricât de performant ar fi computerul, atunci când un virus, reușind să înșele vigilența programului anti-virus, pătrunde în baza de date, le bulversează pe toate. Soluția este devirusarea și, în cele mai multe cazuri, resetarea computerului. În același mod, celula bolnavă, cu un program metabolic și de apărare virusat, pentru reabilitare, este necesară devirusarea programelor celulare și resetarea acestora, pornind de la o informație sănătoasă. În acest sens, este necesar să promovăm dezintoxicarea organismului, o veritabilă devirusare a computerului celular, valorificând binecuvântatul repertoriu de remedii naturale care aparțin Creației, precum și potențialul celor patru porți de eliminare ale organismului, menționate mai sus, străjuite de ficat, care este un vameș incoruptibil al mașinării vii. Stimularea și întreținerea funcționalității optime a celor patru porți de eliminare, precum și a ficatului care le străjuiește, se realizează prin intermediul paletelor largi de remedii naturale menționate și în această lucrare.

Aceleași remedii naturale care stimulează ficatul și porțile de eliminare, funcționează ca excelente pachete informaționale, care resetează computerul celular. În imaginea care redă porțile de eliminare și ficatul, se poate observa că elementul comun al acestui veritabil angrenaj al organismului este sângele, fluidul vieții. Un sânge curat oficiază eficient rolul de transportor spre celulă, atât al nutrimenților de la nivelul tubului digestiv, cât și al oxigenului de la nivelul plămânului. În același timp, tot sângele este cel care asigură transportul deșeurilor, microbilor și toxinelor, de la celulă, spre porțile de eliminare. Înțelegem cât de important este ca acest flux vital, bidirecțional, să funcționeze tot timpul la parametrii optimi. Pentru realizarea acestui deziderat, merită să dăm curs, în viața noastră, sfatului Preabunului Tată ceresc:

„Fie că mâncați, fie că beți, fie că faceți altceva, să faceți totul spre slava lui Dumnezeu”. (1 Corinteni 10:31)

În această carte, schemele de tratament concepute pentru terapia diverselor boli promovează și individualizează conceptul de dezintoxicare, ținând seama de particularitățile bolilor respective. Oricât ar părea de simplă această metodă naturală, pentru maximum de eficiență al terapiei, este necesar ca aceste scheme sau protocoale de tratament, să fie personalizate, ținând seama de toleranța și de reactivitatea pacientului. Individualizarea și personalizarea terapiei, aspecte decisive în abordarea pacientului și a bolii de care suferă, presupune un adevărat **parteneriat între medic și pacient**, a cărui finalitate să fie recuperarea din boală a pacientului și reinserția lui atât în familie, cât și în societate.



Planșa 3 – Porțile de eliminare ale organismului

XV. CRIZA CURATIVĂ SAU CRIZA DE ELIMINARE

În timpul curei de dezintoxicare, prin utilizarea sucurilor naturale, a ceaiurilor naturale, a extractelor de plante a apei naturale netratate și a cărbunelui, precum și a diferitelor proceduri externe cu apă, lut, cărbune, kinetoterapie, pot să apară o serie de simptome (ceea ce simte și descrie subiectiv pacientul) sau semne clinice, obiective (ceea ce observă medicul, uneori și pacientul) care alcătuiesc tabloul clinic al crizei de eliminare sau criza curativă (Planșa 4).

Ca simptome, menționez:

- cefaleea sau durerea de cap;
- vertijul (amețeli);
- alte tipuri de durere, care îmbracă o mare diversitate de exprimare:
 - ✓ jenă dureroasă;
 - ✓ durerea toracică;
 - ✓ durerea precordială (de inimă);
 - ✓ durerea abdominală;
 - ✓ durerea hepatică (de ficat);
 - ✓ durerea biliară (de fiere);
 - ✓ durerea intestinală;
 - ✓ durerea lombară, care poate îmbrăca aspectul de colică renală, cu iradiere spre organele genitale, generată de mobilizarea unui calcul (piatră) renal sau de o infecție renală sau urinară sau aspectul de discopatie lombară, cu iradiere pe membrul inferior, pe traiectul sciaticului (sciatalgii).
- dispneea sau greutatea în respirație (modificarea ritmului și intensității mișcărilor respiratorii);
- tusea;
- palpitațiile;
- eructațiile (râgâieli);
- regurgitarea, adică revenirea alimentelor din esofag în cavitatea bucală (în gură), fără greață și fără contracția musculaturii abdominale;
- gustul amar la trezire sau care apare în timpul zilei;
- disfagia (dificultatea de a înghiți);
- pirozislul (senzația de arsură la nivelul stomacului);
- inapetența (lipsa poftei de mâncare);
- astenia (oboseală) etc.

Referitor la semnele clinice, obiective, menționez că acestea, adeseori, alcătuiesc adevărate tablouri clinice patognomonice, caracteristice suferințelor diferitelor organe, aparate sau sisteme. Evaluarea și interpretarea lor corectă, în contextul bolii și al pacientului, precum și sancțiunea lor promptă, medicală sau chirurgicală, ține de credința, flerul, competența și profesionalismul medicului curant.

Apariția acestor simptome și semne nu trebuie să impacienteze pacientul și nici să creeze starea de panică, acestea fiind, în cele mai multe cazuri, consecința mobilizării toxinelor de către organism, de la nivelul celulelor, către porțile de eliminare (piele, plămân, rinichi, intestin gros). Colaborarea cu medicul curant este esențială și strict necesară, medicul fiind competent, după o analiză minuțioasă a cazului, să decidă conduita terapeutică adecvată, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung.



Planșa 4 – Criza curativă sau criza de eliminare



XVI. RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE ABORDARE A BOLII DIN PERSPECTIVĂ NATURISTĂ ȘI PLANUL TERAPEUTIC GENERAL, DESFĂȘURAT PE 24 DE ORE

1. Orice schemă sau plan sau model terapeutic naturist recomandat pentru diverse boli trebuie să fie individualizat, particularizat, personalizat. În acest sens, este necesar ca medicul curant să țină seama de:
 - complexitatea și particularitățile pacientului, ca persoană;
 - complexitatea și particularitățile bolii sau ale bolilor asociate, de care suferă pacientul;
 - stadiul bolii sau al bolilor, atunci când există concomitență de suferință;
 - schema medicației clasice, alopate, pe care pacientul o folosește, la indicația medicului specialist; este riscantă atitudinea unor pacienți, care, entuziasmați fiind de perspectiva recuperării prin metoda naturistă, abandonează brusc medicația alopată; așa este, de exemplu, cazul bolnavului hipertensiv sau al diabeticului, la care, abandonarea bruscă a medicației alopate expune pacientul la riscuri majore (accident vascular cerebral sau infarctul miocardic acut și, respectiv, dereglări majore ale celor trei linii metabolice – glucidică, protidică și lipidică – și instalarea comei, la diabetic); se recomandă ca în momentul începerii terapiei naturiste, pacientul să nu renunțe brusc și din proprie inițiativă, la medicația alopată, pe care o folosește de mai mult sau mai puțin timp; la început, pacientul va folosi în paralel cele două terapii, alopată și naturistă; medicul curant este cel care, după o evaluare de etapă, poate aprecia oportunitatea remanierii terapiei alopate, ținând seama de evoluția bolii și de particularitățile de reacție ale pacientului față de tandemul terapeutic (cele două terapii administrate);
 - stabilirea priorităților în abordarea terapeutică naturistă a asociațiilor morbide (atunci când sunt prezente);
 - toleranța individuală și particularitățile de reacție ale pacientului la remediile naturiste administrate;

2. Pe toată perioada tratamentului, dacă la procedurile cu diverse remedii (apă, lut, cărbune etc.), cu aplicație externă, apar fenomene de intoleranță, este de competența medicului curant de a evalua cazul și de a decide sistarea și înlocuirea procedeului cu un altul.
3. În general, administrarea orală a tincturilor, ceaiurilor, pulberilor și a uleiurilor esențiale de plante, precum și a altor extracte sau preparate herboristice, se practică, dacă nu sunt însoțite de alte recomandări, în cure de 20 de zile, cu o pauză de 10 zile între cure. În perioada pauzei, recomandăm pacientului utilizarea ceaiurilor sau a altor preparate, pentru drenaj și consolidare hepatică și renală, de o manieră alternativă. Aceasta înseamnă că, după prima cură de 20 de zile, în pauza de 10 zile, pacientul urmează cura de drenaj și consolidare hepatică. Se continuă cu o altă cură de 20 de zile, din planul terapeutic obișnuit, după care, în următoarele 10 zile de pauză, pacientul va practica o cură de drenaj și consolidare renală.

În cazul pacientului cu afecțiune hepatică sau renală se va practica, în perioada celor 10 zile de pauză, cura de drenaj și consolidare renală, în primul caz și cura de drenaj și consolidare hepatică, în al doilea caz.

Pentru cura de drenaj și consolidare hepatică, se vor administra:

- ✓ Rp.1 și Rp.4 (vezi „Afecțiunile hepatice”) ⇒ câte 2 x 1 cană/zi din fiecare, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză;
- ✓ Rp.5 (vezi „Afecțiunile hepatice”) ⇒ 1 cană/zi;
- ✓ tinctură de gențiană ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- ✓ păstură ⇒ 2 x 1 linguriță/zi (după servirea mesei).

Pentru cura de drenaj și consolidare renală, se vor administra:

- ✓ Rp.1 și Rp.2 (vezi „Glomerulonefrita poststreptococică”) ⇒ câte 2 x 1 cană/zi din fiecare, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză;
- ✓ tinctură de strugurii-ursului ⇒ 3 x 30 picături;
- ✓ tinctură de splinuță ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- ✓ tinctură de salvie ⇒ 3 x 20 picături/zi;
- ✓ cura cu sevă de mesteacăn (vezi cap. „Noțiuni practice importante”).

4. Administrarea tincturilor de plante sau a altor remedii, se va face ținând seama de planul general, personalizat, stabilit de medicul curant.

5. În afecțiunile maligne (cancer), dacă pacientul are toleranță digestivă bună, este de preferat a se folosi toată viața sau o perioadă cât mai lungă, dieta crudivoră.
6. În afecțiunile cu retenție de lichide (ciroză hepatică, insuficiență cardiacă, insuficiență renală, hipertensiune arterială etc.), se recomandă multă prudență în administrarea sucurilor și a ceaiurilor, pentru a evita supraîncărcarea lichidiană a patului vascular. În acest sens, volumul lichidian, administrat sub formă de apă, sucuri sau ceaiuri, se poate reduce la jumătate; ceaiurile se prepară folosind aceeași doză de plantă, dar la jumătate volum de apă.
7. Pentru a-și păstra un tonus bun, fizic și psihic, bolnavul trebuie să practice sistematic mișcarea în aer liber, coordonând mișcarea cu respirația. În acest sens, dacă unitatea medicală unde este îngrijit sau dacă la domiciliul pacientului există teren arabil, ar fi foarte benefic pentru pacient să practice diverse activități care țin de grădinăritul ecologic. Pentru recomandarea acestui gen de ergoterapie, trebuie să se țină seama de particularitățile pacientului și ale bolii lui.
8. Se recomandă evitarea surmenajului fizic, intelectual și a stărilor conflictuale, în familie sau la locul de muncă, circumstanțe care împiedică procesul de vindecare.
9. Pentru a se evita incidentele și accidentele terapeutice, tratamentul se practică sub supraveghere medicală riguroasă.
10. În concluzie, pentru a evita diletantismul terapeutic, cu erorile și riscurile inerente, precum și pentru a nu compromite metoda naturistă, este necesar ca, înainte de a începe terapia, pacientul să se adreseze medicului pentru a i se stabili un diagnostic corect și complet, urmând ca ulterior, medicul curant să precizeze atitudinea terapeutică adecvată cazului. Pe toată durata tratamentului, parteneriatul medic-pacient reprezintă o garanție a succesului terapeutic.
11. Planul terapeutic pe care îl vom expune în continuare, este o prezentare relativă, orientativă, pentru gestionarea timpului afectat schemei de tratament, fiind imperios necesar ca acest plan să fie personalizat, așa cum s-a menționat deja, ținând seama de particularitățile pacientului (vârstă, sex, constituție etc.), de particularitățile de boală la pacientul care urmează a fi tratat (stadiul bolii, concomitențe patologice etc.), precum și de reacțiile acestuia la remediile administrate. Acest plan terapeutic va fi supus remanierii, atunci când medicul curant apreciază oportunitatea acesteia.

Ora 06:30	⇒ Cărbune vegetal;
	⇒ Plimbare pe iarba cu rouă, pe zăpadă sau în cada cu apă foarte rece (doar talpa ajunge în contact cu apa rece), timp de 15 secunde – 5 minute;
Ora 07:00 – 07:20	⇒ Gimnastică de înviorare;
Ora 07:25 – 07:30	⇒ Duș scoțian alternant;
Ora 07:30	⇒ 250 ml suc natural sau micul dejun (după întreruperea curei);
Ora 08:30 – 08:50	⇒ Sacroterapie;
Ora 09:00	⇒ 250 ml ceai;
Ora 09:10 – 10:00	⇒ Gimnastică medicală recuperatorie;
Ora 10:00	⇒ 250 ml suc;
Ora 10:30 – 12:30	⇒ Cataplasma cu lut;
Ora 11:00	⇒ Cărbune vegetal;
Ora 12:30	⇒ 250 ml suc natural;
Ora 13:00	⇒ 250 ml ceai;
Ora 13:30 – 14:00	⇒ Masa de prânz (după întreruperea curei de sucuri);
Ora 14:00 – 14:45	⇒ Plimbare în natură;
Ora 15:00	⇒ 250 ml suc natural;
Ora 15:10 – 15:40	⇒ Diverse proceduri cu apă (baie vitală, baie de trunchi etc.);
Ora 15:50 – 16:30	⇒ odihnă;
Ora 16:30 – 17:00	⇒ Proceduri cu apă;
Ora 17:30	⇒ 250 ml suc natural;
Ora 18:00	⇒ 250 ml ceai;
Ora 18:10 – 18:40	⇒ Proceduri cu apă;
Ora 19:00 – 19:30	⇒ Cina (după întreruperea curei de sucuri);
Ora 19:30 – 20:20	⇒ Plimbare în natură;
Ora 20:00	⇒ 250 ml suc natural;
Ora 20:30 – 20:50	⇒ Sacroterapie;
Ora 21:00 – 21:30	⇒ Plimbare în natură;
Ora 22:00	⇒ Stingerea.

XVII. INDEX TERAPEUTIC

ABCESUL, FLEGMONUL, FURUNCULUL

Abcesul

Caracterizare generală

Abcesul este un proces supurativ, o colecție de puroi bine delimitată și circumscrișă de țesuturile în care s-a dezvoltat, consecință a depășirii barierei tegumentare și pătrunderii în țesuturi a germenilor.

Etiologic și anatomoclinic, abcesul îmbracă aspectul de „cald” și „rece”.

Abcesul cald este produs de germeni piogeni: cel mai frecvent stafilococi, dar și alți germeni cu potențial piogen – streptococi, pneumococi, anaerobi etc.

Abcesul rece este cauzat de infecția cu bacili tuberculoși (bacilul Koch).

Din punct de vedere anatomopatologic, abcesul prezintă o cavitate neoformată, bine delimitată, care apare ca o consecință a procesului de necrozare (mortificare) a țesutului în care se dezvoltă. Conținutul cavității (puroiul), este reprezentat de țesuturi necrozate, celule parțial sau total distruse, germeni fagocitați, leucocite, fibrină.

Din punct de vedere biologic, faptul că abcesul este bine delimitat, reflectă un anumit raport de forțe, care se stabilește între agresiunea microbiană, pe de o parte și reacția de apărare și de limitare a infecției de către organism, pe de altă parte.

Clinic, abcesul se manifestă prin *semne locale* și *semne generale*.

Semnele locale sunt reprezentate de semnele celsiene, ce reflectă un proces inflamator acut: tumefierea regiunii (tumor), roșeață (rugor), căldură (calor), durere spontană (dolor) și la palpare, impotența funcțională (functioleza) a segmentului interesat.

Semnele generale sunt cele ale infecției acute: stare generală alterată, febră, frison, cefalee.

Paraclinic se constată hiperleucocitoză (creșterea numărului de leucocite).

Flegmonul

Caracterizare generală

Flegmonul reprezintă forma difuză a proceselor supurative. Dispare caracterul bine delimitat al colecțiilor septice care, în acest caz, au tendință invadantă, infiltrând difuz țesuturile. Se produce tromboză septică vasculară urmată de necroză, cu apariția de bule gazoase generate de acțiunea germenilor anaerobi.

Din punct de vedere clinic, local se prezintă ca tumefacție difuză, infiltrativă, edematoasă, cu pielea destinsă, cianotică, nemairespectând aspectul net inflamator, iar la palpare se percepe ca un infiltrat dur, dureros, care se pierde difuz în țesuturile sănătoase. Uneori se pot percepe la palpare crepitații gazoase (senzația care se percepe când calci pe zăpadă).

Semnele generale sunt dominate de starea generală alterată, cu aspect toxicoseptic, care reflectă diminuarea sau absența reacției de apărare a organismului.

Furunculul

Caracterizare generală

Furunculul este o infecție acută, localizată la nivelul aparatului pilosebaceu (foliculul pilos și glanda sebacee anexă). Recunoaște ca agent etiologic stafilococul auriu, germen care trăiește ca saprofit pe tegumentul (pielea) normal, fiind un germen în tranzit, adus pe piele de mâini sau hainele contaminate, din nas, orofaringe sau din coprofloră. Integritatea morfo-funcțională a barierei cutanate (pielea), împiedică pătrunderea stafilococului în straturile profunde ale pielii.

Apariția unei microsoluții de continuitate la nivelul pielii – leziune prin grataj (scărpinare), prin iritare locală – permite stafilococului depășirea barierei oferite de tegument.

Pentru ca stafilococul să fie inoculat și pentru a produce manifestările caracteristice, sunt necesare trei condiții:

- să se realizeze o densitate crescută de germeni pe o anumită zonă, condiție creată de o igienă deficitară a tegumentului;
- microtraumatisme ale pielii prin scărpinare – iritare sau păstrarea aceleiași poziții un timp mai lung: călăreți, tractoriști, motocicliști etc.
- o diminuare a imunității (apărării) locale sau sistemice. În acest sens, furunculul sau furunculoza (o dezvoltare independentă a mai multor furuncule, cu evoluție concomitentă

sau în succesiune) trebuie considerat un semn sau o marcă a unui sistem de apărare care traversează o criză, a cărei cauză trebuie precizată: fizică sau nervoasă, stări de convalescență după boli consumptive (cancer, boli de sistem etc.), terapie cortizonică, citostatice etc.

Din punct de vedere anatomoclinic, evoluția obișnuită, spontană a furunculului, este de 7 – 10 zile. Ea se desfășoară de-a lungul a patru etape succesive:

- inflamație perifoliculară;
- necroză a țesutului perifolicular, a foliculului și a glandei sebacee;
- detașare și eliminare;
- vindecare prin granulație și epitelizare.

Clinic, furunculul se manifestă prin semne locale și generale.

Semnele locale sunt reprezentate de:

- la debut, senzație pruriginoasă (mâncărime), cu arsură, care corespunde unei zone limitate de hiperemie (înroșire) centrată de un fir de păr;
- în zilele următoare apare durerea localizată la nivelul foliculului pilos afectat, regiunea dureroasă devine violacee, este mai infiltrată, dură și tumefiată; zona tumefiată are aspect conic, depășind planul tegumentului, în vârful ei constituindu-se o mică pustulă (bășică) gălbuie, centrată de firul de păr, în care s-a acumulat o picătură de puroi sau numai un placard gălbui de țesut necrozat. Țesutul necrozat cuprinde aparatul pilosebaceu și dermul adiacent acestuia, stadiu lezional cunoscut sub numele de burbion.

Semnele generale ale furunculului, în forma simplă a bolii, fără complicații, sunt nesemnificative.

Complicațiile furunculului sunt locale și sistemice. Sunt generate de:

- un deficit al apărării imunitare a organismului;
- nerecunoașterea bolii de fond care a favorizat depresia imunitară;
- manevre repetate de stoarcere sau de exprimare a furunculului.

Între complicațiile locale se remarcă ⇨ abscesul, carbunculul, limfadenita.

Complicațiile generale sunt cauzate de diseminarea infecției în circulația sistemică (septicemie), cu posibile determinări metastatice: absces cerebral, absces subfrenic, osteomielită etc.

Cea mai gravă complicație a furunculului este tromboza sinusului cavernos, care poate apărea în evoluția furunculului localizat la nivelul feței (nas, buză, conduct auditiv extern etc.).

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 1 lună

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 3 – 7 zile;
 - apoi, dieta de tranziție ⇨ 2 – 3 zile;
 - în continuare, dieta vegetariană crudivoră, depurativă ⇨ 3 – 7 zile;
 - se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - în programul alimentar, se intercalează 1 – 2 zile/săptămână cura cu mere sau alte fructe, 2 – 3 luni, respectând, de asemenea, toleranța individuală;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi, 20 zile;
 - suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
 - ulei esențial de cimbru ⇨ 3 x 5 picături/zi, 2 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă, o dată, cura;
 - ulei esențial de origanum sau de busuioc ⇨ 3 x 3 picături/zi, 2 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă, o dată, cura;
 - tinctură de brustur ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - tinctură de echinacea ⇨ 4 x 30 picături/zi;
 - tinctură de propolis ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
 - lemn dulce (pulbere) ⇨ 5 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este, de exemplu hipokaliemia);

- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”)
 - ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună, iar apoi 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Fumariță – planta	(<i>Fumariae herba</i>)	10 g
Trei-frați-pătați – planta	(<i>Violae tricoloris herba</i>)	10 g
Nuc – frunzele	(<i>Juglandis folia</i>)	10 g
Lemn dulce – rizomul și rădăcina	(<i>Liquiritiae rhizoma et radix</i>)	5 g
Fenicul – fructele	(<i>Foeniculi fructus</i>)	5 g
Țintaură – planta	(<i>Centaurii herba</i>)	10 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	20 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, adăugând la fiecare cană, 30 picături (½ linguriță) de tinctură suedeză.

3. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineata, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 3 – 7 zile;
4. Baia vitală ⇒ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia de abur locală ⇒ 1 x 1/zi, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
6. În funcție de localizare, se va practica dușul rece integral, dușul rece al membrelor inferioare, al brațelor, al regiunii posterioare (dorsale) a corpului ⇒ 2 x 1/zi (de ex. dimineata și seara), o săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
7. Dacă abcesul drenează exterior, se fac spălături locale, de mai multe ori/zi, cu infuzie de pelin, măruș-lupului, coada-șoricelului, trifoi-roșu, limba-câinelui, decoct din scoarță de stejar, rozmarin, schinduf, rostopască, tătăneasă etc.;
8. Cataplasma caldă cu ceară și ulei de măsline presat la rece (vezi cap. „Noțiuni practice importante”), aplicată pe abces sau pe furuncul, după ce s-a practicat spălatura locală ⇒ 2 x 1/zi, câte 1 oră, până la vindecare;
9. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. ⇒ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
10. Compresa derivativă locală, în timpul nopții;
11. Cataplasma locală cu cărbune ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute, 1 săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
12. Cataplasma locală cu lut ⇒ 1 x 1/zi, 1 oră, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;

13. Cataplasma locală cu schinduf $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1 /săptămână;
14. Cataplasma locală cu usturoi, sare și lămâie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
15. Cataplasma locală cu frunză de nalbă, opărită sau ghimbir proaspăt, răzuit $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
16. Baia de soare locală, cu lupa, dimineața $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 10 – 15 minute, 10 zile;
17. În abcesul dentar, se face un amestec din următoarele plante:

Rp. 2/

Mușețel – florile	(<i>Chamomillae flores</i>)	30 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	10 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	20 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	20 g
Salvie – frunzele și florile	(<i>Salviae folia et flores</i>)	20 g
Sunătoare – planta	(<i>Hyperici herba</i>)	10 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g

3 lingurițe pline din amestec, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se face gargară 3 – 4 x 1/zi, câte de 2 minute.

- Se bea 1 x 1 cană/zi, ceai din rădăcină de tătăneasă, preparat sub formă de decoct, la care se adaugă 60 de picături (1 linguriță) de tinctură suedeză.
 - Pe gingia corespunzătoare dintelui bolnav, între gingie și peretele obrazului, se aplică un fragment dintr-o foaie opărită, a bulbului de ceapă sau un fragment de frunză de aloe, tăiată pe lățimea frunzei, cu partea de gel spre gingie sau o frunză de pătlagină. Se păstrează în cursul nopții sau în timpul zilei, 3 – 4 ore.
 - Se poate aplica, de asemenea, o cataplasma din rădăcină crudă de tătăneasă, răzuită sau o compresă cu tinctură suedeză.
18. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
 19. Supraveghere medicală riguroasă.

ACCIDENTUL VASCULAR CEREBRAL (AVC)

Caracterizare generală

Accidentul vascular cerebral este o suferință neurologică acută determinată de reducerea sau suprimarea circulației cerebrale arteriale într-un anumit teritoriu al creierului.

Din punct de vedere etiopatogenic, acest deficit sau suprimare a circulației cerebrale arteriale este consecința acțiunii mai multor factori și procese patologice, care implică și vasele arteriale ale creierului:

- procese patologice intrinseci care afectează, morfofuncțional, peretele arterial:
 - ✓ atero – și arterioscleroză;
 - ✓ lipohialinoza;
 - ✓ depuneri de amiloid la nivelul peretelui arterial;
 - ✓ inflamația peretelui arterial;
 - ✓ dilatare anevrismală a peretelui arterial;
 - ✓ disecția de perete arterial;
 - ✓ spasmul peretelui arterial care se poate suprapune pe aceste leziuni.
- procese patologice la distanță, cu rezonanță asupra circulației cerebrale – de ex. emboli (cheaguri) care se formează la nivelul inimii, în boli cardiace (stenoză mitrală, fibrilația atrială etc.) sau în alt teritoriu circulator extracranian, care se opresc la nivelul vaselor cerebrale. Un alt exemplu, clasic, îl reprezintă hipertensiunea arterială; valori moderate ale tensiunii arteriale sau paroxisme tensionale, survenind pe un sector circulator cerebral de condiție precară, pot determina fisuri sau rupturi la nivelul peretelui arterelor subarahnoidiene (foița meningeală mijlocie care învelește creierul) sau a celor de la nivelul parenchimului (țesutului) cerebral.
- procese patologice care cresc vâscozitatea sângelui (sângele devine mai „gros”) ⇒ de ex. în policitemia vera – creșterea excesivă, predominant a numărului de hematii (globule roșii), care ajung la 7.000.000 – 12.000.000/mm³ (normal 3.500.000 – 5.800.000/mm³).

Peste 60% din accidentele cerebro-vasculare sunt de natură ischemică.

Diminuarea sau oprirea circulației cerebrale într-un anumit sector al creierului determină tulburări circulatorii cerebrale ischemice, cronice și acute.

Tulburările circulatorii cerebrale ischemice cronice pot fi sistematizate în trei tablouri clinice:

- Sindromul neurasteniform în care predomină astenia, insomnia, cefaleea și labilitatea psihovegetativă.
- Lacunarismul cerebral care constă în ictusuri sau atacuri mici, cu hemipareze (bolnavul folosește cu dificultate mâna și piciorul de aceeași parte a corpului); afazie (tulburare dobândită a limbajului logic, vorbit și scris). Mersul se face cu pași mici (mers lacunar).
- Sindromul pseudobulbar caracterizat prin tulburări de vorbire, de masticăție (de mestecat) și de deglutiție (înghițire). Sunt caracteristice crizele de plâns sau râs spasmodic, declanșate de stimuli banali.

Tulburările circulatorii cerebrale ischemice acute pot fi tranzitorii sau permanente.

- Cele tranzitorii sunt cunoscute și sub numele de atacuri ischemice cerebrale sau crize vasculare cerebrale. Apariția lor se explică, fie prin obstruarea (înfundarea) unor artere de calibru mic, cu mici emboli (cheaguri) desprinși din trombi formați pe vase mai mari, fie prin spasme (contracturi) vasculare tranzitorii. Crizele se pot repeta la intervale diferite. Inițial, simptomele dispar complet. Repetarea crizelor poate duce la instalarea persistentă a unor semne clinice (de ex. deficit motor sau tulburări de vorbire) sau pot fi urmate de constituirea infarctului cerebral, cu hemiplegie (bolnavul nu-și poate folosi mâna și piciorul heterolateral, iar gura poate fi deviată de aceeași parte a emisferei cerebrale în care s-a produs accidentul). Clinic se manifestă prin hemipareză, tulburări de vorbire, de vedere, manifestări care, așa cum s-a menționat anterior, la început au caracter tranzitoriu, deci se pot remite complet.
- Cele permanente, definesc infarctul cerebral. Debutul este precedat de manifestări ușoare, tranzitorii: cefalee ușoară, amețeli, pareze, parestezii, tulburări de vorbire, cu durata de la câteva ore, la câteva zile. Accidentul vascular propriu-zis se instalează, de obicei, lent, debutând frecvent noaptea, în somn.

Tabloul clinic se caracterizează prin:

- ✓ comă superficială, de scurtă durată, care uneori poate lipsi;
- ✓ semnul pânzei de corabie și semnul pipei (în timpul expirației se umflă obrazul de partea bolnavă și se elimină aerul cu un șuierat prin comisura bucală (colțul gurii), de partea bolnavă;
- ✓ capul și globii oculari sunt deviați;
- ✓ respirația este modificată;
- ✓ sunt prezente tulburări de sensibilitate și motilitate;
- ✓ modificări ale reflexelor;
- ✓ tulburări de conștiență, care îmbracă aspecte variate.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇒ 6 – 12 luni

În cazul pacientului care a suferit un AVC, în faza acută, este necesară monitorizarea riguroasă a acestuia în serviciul de anestezie – terapie – intensivă, în secția de neurologie, neurochirurgie sau cardiologie.

Așa cum s-a menționat deja, în capitolul anterior, privind modul de abordare a pacientului și a bolii din perspectiva terapiei naturiste, strategia naturistă de recuperare se personalizează și se practică la recomandarea și sub supravegherea atentă a medicului curant. Utilizarea unei asemenea scheme de tratament se face după trecerea fazei acute și după stabilizarea cardiovasculară și respiratorie a pacientului.

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇒ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇒ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități ⇒ 2 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu pere sau cu mere (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;

- dieta crudivoră depurativă ⇨ 3 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.2, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi;
 - suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
 - tinctură de păducel ⇨ 3 x 30 picături/zi, 20 de zile/lună;
 - ardei iute (pulbere) ⇨ 2 x un vârf de cuțit/zi;
 - tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
 - tinctură de propolis ⇨ 2 x 15 picături/zi;
 - polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineata, înainte de masă;
 - tinctură din bulbi de ghiocel ⇨ 3 x 15 picături/zi, în primele 7 – 10 zile;
 - tinctură de arnica ⇨ 3 x 20 picături/zi, în primele 7 – 10 zile, reducând apoi doza la 3 x 10 picături/zi, 5 zile/lună;
 - ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
 - cura cu preparatul enzimatic ⇨ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
 - cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
 - cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
 - cura cu tinctură de usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
 - ceaiuri: vezi „Cardiopatia ischemică”.
3. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientului, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie;
 4. Repaus la pat cu mobilizarea pasivă a pacientului (se practică masajul general cu apă rece, de 2 – 3 ori/zi, masajul ușor cu ulei esențial de lavandă, precum și gimnastica pasivă a extremităților – mâini și picioare – executată de un kineto-terapeut), din primele zile după accident;
 5. Mobilizarea activă a pacientului (plimbări), la 1 – 2 săptămâni după accident, ținând seama de stadiul bolii, de particularitățile de manifestare ale suferinței în cazul respectiv, precum și de toleranța individuală a pacientului;

6. Punga cu gheață pe cap $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 30 minute, 1 săptămână;
7. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile, după mobilizarea activă a pacientului;
8. Cataplasma caldă, cu semințe de muștar măcinate, aplicată pe gambe 2 x 1/zi, câte 20 – 30 minute, 2 săptămâni; apoi, 2 x 1/săptămână;
9. Casca de lut $\Rightarrow$ 4 x 1/zi, succesiv, câte 1 oră, 1 lună; apoi, 2 x 1/zi, câte 1 oră;
10. Cataplasma lombo-abdominală cu lut, aplicată concomitent cu casca de lut $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, după mobilizarea activă a pacientului;
11. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, atunci când pacientul se poate servi singur;
12. Baia de abur a jumătății inferioare a corpului $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, din a 3-a săptămână de tratament; se aplică punga cu gheață pe cap;
13. Baia alternată de picioare $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, din a doua săptămână de tratament, 3 săptămâni; apoi, 1 x 1/zi;
14. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, din a 3-a săptămână de tratament;
15. Dușul rece general $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână, din a 4-a săptămână;
16. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea, atunci când condiția fizică a pacientului permite $\Rightarrow$ 20 – 30 minute/zi, respectând toleranța individuală;
17. La pacientul imobilizat la pat, se urmărește evitarea escarelor prin:
 - aplicarea de colac de cauciuc sub șezut sau spate;
 - masarea ușoară a corpului cu soluție alcoolică de ulei de mentă și levănțică (câte 5 picături din fiecare, la 50 ml alcool).
18. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
19. Supraveghere medicală riguroasă.

ACNEEA (COȘURI)

Caracterizare generală

Acneea este o dermatoză cronică cu evoluție trenantă, cauzată de inflamația cronică a glandelor sebacee, stimulată de hormonii androgeni. Se caracterizează printr-un polimorfism al elementelor cutanate, fiind prezente papule, papulo-pustule, comedoane, mici abcese dermo-hipodermice și, uneori, cicatrici. Sunt afectate ambele sexe, cu predominanță la sexul masculin, apărând mai frecvent la vârsta adolescenței, la nivelul feței, umerilor și toracelui.

Etiopatogenic, se remarcă un complex factorial:

- adolescența;
- excesul de hormoni androgeni;
- uzul de anticoncepționale, corticosteroizi;
- folosirea cosmeticelor pe bază de ulei;
- expunerea la climat umed, temperaturi ridicate.

Acneea rozacee este o dermatită cu erupție cutanată cronică, asociată de tulburări vasomotorii și dilatația vaselor mici de la nivelul feței, mai frecvent la nivelul nasului, obrazilor, frunții și bărbiei.

Etiopatologic recunoaște un complex de factori:

- tulburări tiroidiene și gonadale (glande sexuale);
- disfuncții la nivelul aparatului digestiv;
- stresul emoțional;
- consumul de alcool, cafea, ceai negru, exces de condimente;
- expunere la extreme de temperatură, consumul de băuturi fierbinți.

Terapie naturistă ⇔ 2 luni

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇔ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇔ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități, 1 lună;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu pepene galben 1 – 2 zile/săptămână;
 - cura crudivoră depurativă ⇔ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - grâu încolțit ⇔ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de lămâie ⇔ 2 x 100 ml/zi;
 - suc de pădărie ⇔ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇔ 3 x 50 ml/zi;
 - ulei de luminiță de seară (*Oenothera biennis*) ⇔ 2 x 1 capsulă/zi;
 - tinctură de coada șoricelului ⇔ 4 x 30 picături/zi;

- tinctură de salvie ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de brustur ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇨ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇨ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu sevă de mesteacăn (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună, iar apoi 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp./

Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)
Fumariță – planta	(<i>Fumariae herba</i>)
Trei-frați-pătați – planta	(<i>Viola tricoloris herba</i>)
Porumb – mătasea	(<i>Maydis stigmata</i>)
Țintaură – planta	(<i>Centaurii herba</i>)
Pir – rizomul	(<i>Graminis rhizoma</i>)
Nuc – frunzele	(<i>Juglandis folia</i>)
Lemn dulce – rizomul și rădăcina	(<i>Liquiritiae rhizoma et radix</i>)
Fenicul – fructele	(<i>Foeniculi fructus</i>)
Verbina de câmp – planta	(<i>Verbenae herba</i>)
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)
Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)
Frasin – frunzele	(<i>Fraxini folia</i>)
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)

Plantele măcinate se amestecă în părți egale. O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 60 picături de tinctură suedeză.

3. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
4. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia de abur pentru cap și piept $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 minute, 2 săptămâni, apoi, 3 x 1/săptămână;
6. Baia caldă sudorifică de picioare $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
7. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
8. Dușul rece general $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;
9. Compresă cu infuzie caldă din conuri de hamei și schinduf $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute, aplicată seara, pe regiunea interesată;
10. Compresa cu oțet aromat de hrean aplicată pe față (vezi planta „Hrean”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 10 minute;
11. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
12. Cataplasma caldă cu ceară și ulei de măsline presat la rece (vezi cap. „Noțiuni practice importante”), după ce s-a practicat spălătura locală;
13. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
14. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
15. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
16. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
17. Supraveghere medicală.

ADENOFIBROMUL MAMAR

Caracterizare generală

Adenofibromul mamar este o tumoră nodulară – cu nodul unic – care apare, mai frecvent, la femeile tinere. La palpare, nodulul este ferm, mobil pe planurile profunde, nedureros sau, uneori, sensibil dureros. În evoluție, se poate calcifica.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Mastoza fibrochistică”.

ADENOPATIA CERVICALĂ ȘI LATEROCERVICALĂ CRONICĂ

Caracterizare generală

Adenopatia cervicală sau laterocervicală cronică se caracterizează prin prezența unuia sau a mai multor ganglioni cervicali sau laterocervicali izolați sau formând un conglomerat adenopatic, măriți de volum, nedureroși sau dureroși, spontan, și/sau la palpare, fără infecție acută, locală sau generală, evidentă și evoluând cel puțin de o lună. În funcție de localizarea topografică a adenopatiei, care poate orienta spre focarul primitiv al bolii, adenopatia poate fi submandibulară sau submentonieră (sub bărbie), orientând spre o patologie a cavității bucale sau oro- sau hipofaringiană, jugulo-carotidiană sau occipitală, orientând spre o patologie tumorală metastatică.

Adenopatiile laterocervicale cronice au numeroase cauze: infecțioase (tuberculoză, SIDA, boala ghearelor de pisică, mononucleoză infecțioasă, rubeolă, sifilis), parazitare (toxoplasmoză), inflamatoare (sarcoidoză), tumorale, metastatice (neoplasme ale căilor aerodigestive superioare, neoplasm tiroidian), hemopatii maligne (limfom Hodgkin sau non-Hodgkin), idiopatice (fără o cauză aparentă).

Terapia se adresează bolii primare, în cazul unei etiologii cunoscute. În formele idiopatice, se recomandă tratamentul de mai jos.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 3 luni

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 5 – 7 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități ⇨ 2 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la

începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.7 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;

- grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi;
- suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
- tinctură de echinacea ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇨ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- păstură ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, după mese;
- ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- lemn dulce (pulbere) ⇨ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇨ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu sevă de mesteacăn (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	30 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	40 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	30 g
Nuc – frunzele	(<i>Juglandis folia</i>)	20 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	30 g
Sulfină – planta	(<i>Melliloti herba</i>)	30 g
Lemn dulce – rizomul și rădăcina	(<i>Liquiritiae rhizoma et radix</i>)	20 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores cum receptaculis</i>)	40 g
Năpraznic – planta	(<i>Geranii robertianii herba</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 2/ ⇨ 3 x ½ cană/zi din Rp.-ul de la planta „Stânjenel”;

3. Repaus fizic relativ, ținând seama de stadiul bolii, de particularitățile de manifestare ale suferinței în cazul respectiv, precum și de toleranța individuală a pacientului;
4. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientului, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie, precum și la locul de muncă;
5. Clismă ⇨ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu 5 – 7 zile;
6. Baia vitală ⇨ 2 x 1/zi, câte 25 minute;
7. Baia de trunchi ⇨ 1 x 1/zi, 25 minute;
8. Dușul rece al brațelor, al membrelor inferioare, al feței dorsale (posteroare) a corpului, în funcție de localizarea procesului inflamator ⇨ 1 x 1/zi;
9. Compresa derivativă locală, pe zona cu limfadenită, limfangită sau a ganglionilor măriți în timpul nopții;
10. Compresa antitumorală aplicată pe zona cu limfadenită, limfangită sau a ganglionilor măriți ⇨ 1 x 1/zi, 1 – 8 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
11. Cataplasma locală cu terci de tătăneasă, schinduf sau foi de varză, pe zona cu limfadenită, limfangită sau a ganglionilor măriți ⇨ 1 x 1/zi, 1 oră, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
12. Cataplasma cu lut, lombo-abdominală și locală, pe zona cu limfadenită, limfangită sau a ganglionilor măriți ⇨ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
13. Cataplasma locală cu lut, pe zona cu limfadenită, limfangită sau a ganglionilor măriți ⇨ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
14. Cataplasma locală cu cărbune (pulbere), pe zona cu limfadenită, limfangită sau a ganglionilor măriți ⇨ 1 x 1/zi, 1 oră, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
15. Baia de soare sudorifică ⇨ 1 x 1/zi, 30 minute;
16. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea ⇨ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
17. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) ⇨ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
18. Masaj general și reflexoterapie ⇨ 1 x 1/zi, 30 minute;
19. Supraveghere medicală.

AFTELE

Caracterizare generală

Aftele sunt ulceratii ale mucoasei bucale sau genitale, de etiologie virală sau alergică. Au aspectul de leziuni ulcerative, de culoare gălbui-cenușiu, având contur regulat și înconjurat de o zonă eritematoasă, ca un halou roșu. Cel mai frecvent, se manifestă prin durere cu caracter de arsură. Dacă sunt localizate la nivelul mucoasei bucale, sucurile de fructe (citrice, mere etc.) și în general, alimentele acide, accentuează durerea. La unele persoane cu teren alergic consumul de nuci sau alte semințe oleaginoase, determină apariția aftelor.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Stomatita”.

ADENOIDITA

Caracterizare generală

Adenoidita este o infecție acută sau cronică, a vegetațiilor adenoide (formate din țesut limfoid), localizate în nazofaringe. În mod normal, aceste vegetații sunt hipertrofiate la copii, până la vârsta de 10 ani. Este o afecțiune care apare predominant la vârsta copilăriei. Clinic, se manifestă prin catar nazal, obstrucție nazală bilaterală (care generează respirația bucală și sforăitul nocturn), cu rinoree muco-purulentă, mai ales pe peretele posterior al faringelui, paloare, inapetență. La examenul obiectiv, se evidențiază faciesul adenoidian, mucoasa pituitară congestionată, vegetații adenoide hipertrofiate, scurgere de puroi pe peretele posterior al faringelui, congestie timpanică și, frecvent, adenopatii cervicale.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Amigdalita acută”.

ALERGIILE

Caracterizare generală

Alergia este o reacție de hipersensibilitate inițiată prin interacțiuni imunologice specifice între antigene (endogene sau exogene) și anticorpi umorali sau limfocite sensibilizate.

Antigenul (alergenul) este o substanță care face parte din structurile proprii organismului sau este introdusă din afară (alimente, polen, acarieni, pene, părul animalelor, detergenți etc.), pe care organismul nu o recunoaște ca self (ca aparținându-i), declanșând producția unui anticorp specific față de acesta.

Anticorpul (imunoglobulina) este o glicoproteină produsă de organism la contactul cu un antigen, capabilă să se combine specific cu acesta. Anticorpul este sintetizat și secretat de limfocitul B, după ce acesta a fost stimulat antigenic și transformat în plasmocit.

Clasificarea Gell și Coombs recunoaște 4 tipuri de reacții de hipersensibilitate:

- Tipul I sunt reacțiile în care antigenele se combină cu anticorpi specifici IgE, care sunt fixați pe receptorii membranari ai mastocitelor tisulare și ai bazofilelor plasmactice. Reacția antigen-anticorp determină degranularea mastocitelor și eliberarea rapidă a mediatorilor vasoactivi și inflamatori (histamină, prostaglandine, leucotriene), citokine proinflamatorii (interleukine). Acești mediatori determină vasodilatație, creșterea permeabilității capilare, hipersecreție glandulară, spasm al musculaturii netede și infiltrare tisulară cu eozinofile etc.
- Tipul II sunt reacții citotoxice care apar în condițiile în care anticorpii reacționează cu componentele antigenice ale unei celule sau țesut sau cu un antigen sau haptent, care s-au cuplat cu o celulă sau cu un țesut. Reacția antigen-anticorp activează anumite celule citotoxice (limfocite T-killer sau macrofage), pentru a produce citotoxicitate anticorp-dependentă mediată celular. De regulă, reacția implică și activarea complementului.
- Tipul III reprezintă reacții prin intermediul complexelor imune, care rezultă prin depunerea de complexe imune antigen-anticorp, solubile, circulante, în vase și țesuturi. Complexele imune au rolul de a activa complementul, inițiind o desfășurare secvențială de evenimente, care, în final, determină migrarea celulelor polimorfonucleare, eliberarea de enzime lizozomale proteolitice și factori de permeabilitate în țesuturi, generând astfel o inflamație acută.
- Tipul IV sunt reacții de hipersensibilitate mediate celular, întârziate sau de tip tuberculinic, generate de limfocitele T, sensibilizate în urma contactului cu un antigen specific. Limfocitele T sensibilizate, care au fost stimulate sau activate prin contactul cu un antigen specific, pot genera leziuni imunologice, prin efect toxic direct sau prin eliberare de substanțe solubile (limfokine).

Patologia prin reacții de hipersensibilitate de tip I este reprezentată de:

1. **Bolile atopice.** Atopia definește predispoziția individuală sau familială, de a sintetiza și secreta anticorpi IgE, ca răspuns la cantități mici de

alergenii, de obicei proteine, generând un tablou clinic polimorf, cu simptome tipice de rinită, conjunctivită, astm, eczemă sau dermatită.

➤ **Rinita alergică** – este o formă de rinită generată de IgE și manifestată prin strănut sezonier sau permanent, congestie nazală, prurit, rinoree și, frecvent, conjunctivită și faringită. Rinita alergică îmbracă diferite aspecte:

✓ **Febra de fân (polinoza)** este o formă acută, sezonieră a rinitei alergice, indusă, în general, de polenurile vehiculate de vânt. Se caracterizează prin debut insidios sau acut, odată cu începerea sezonului polenizării, cu prurit (senzație de mâncărime) la nivelul nasului, cavității orofaringiene și ochilor. Pruritul este, de obicei, acompaniat de lăcrimare, strănut și secreție nazală apoasă, clară. În evoluție, se poate asocia cefaleea frontală, iritabilitatea, anorexia, depresia și insomnia. Conjunctivele sunt hiperemice (roșii), iar mucoasa nazală este tumefiată, de culoare roșie-violacee. De asemenea, în evoluție poate apărea tusea și wheezingul (șuieratul) pulmonar.

✓ **Rinita permanentă** este o rinită nesezonieră, care poate fi sau nu, alergică, uneori complicată cu sinuzită, polipi nazali sau sensibilitate la aspirină sau alte medicamente antiinflamatoare nesteroidiene. Spre deosebire de febra de fân, rinita permanentă dezvoltă o simptomatologie cu severitate oscilantă, imprevizibilă, de-a lungul anului. Dacă manifestările oculare (conjunctivita) sunt rare, obstrucția nazală este cronică, predominantă, putându-se extinde și la trompa lui Eustachio, generând, mai ales la copii, tulburări auditive consecutive.

➤ **Conjunctivita alergică** este o inflamație de natură alergică a conjunctivei. Poate apărea izolat, în urma contactului direct al conjunctivei cu alergenul purtat de vânt (polen, prafuri, pene, păr de animale, spori fungici etc.). Se manifestă prin prurit sever, care poate fi acompaniat de lăcrimare, uneori abundentă. La examenul clinic, conjunctiva apare edemațiată și hiperemică. Etiologia este sugerată de anamneza pacientului și poate fi confirmată prin teste cutanate.

➤ **Alergia alimentară** este o formă de reacție de hipersensibilitate de tip I, manifestată prin apariția unor simptome reproductibile, după ingestia unor alimente specifice, pentru care poate fi dovedită implicarea sistemului imun.

Tubul digestiv reprezintă interfața dintre corp și lumea exterioară. La nivelul lui se petrec fenomenele de umanizare a alimentelor (glucide, proteine, lipide, vitamine și săruri minerale). Modul de desfășurare al

proceselor digestive este atent supravegheat de sistemul imunitar. În anumite situații, diferite substanțe alimentare se comportă ca alergeni, declanșând apariția alergiilor alimentare. Acestea generează diferite boli, cum sunt: bolile inflamatorii intestinale, sindromul de colon iritabil, retenție hidrosalină și creșterea în greutate, migrenele, oboseala cronică și insomnia, artrita și durerile articulare, astmul bronșic, rinosinuzita, eczema, indispoziția, depresia, otita medie și disfuncția hiperkinetică cu deficit de atenție la copil, infecții ale urechii, nasului și gâtului, enurezisul.

Alergia alimentară poate apărea prin reacție cu declanșare imediată, mediată de anticorpi IgE sau prin reacție cu declanșare tardivă, mediată de anticorpi IgG.

- ✓ **Alergia alimentară** cu declanșare imediată (prin IgE) este mai rară, vizează un număr redus de alimente, se manifestă mai ales la copii și apare la un interval scurt (câteva secunde sau 1 – 2 ore) după ingestia alimentului.

Alergiile alimentare mediate prin IgE recunosc o secvență simplă de reacții care se petrec între mastocite (celule bogate în histamină), anticorpii IgE și antigenul alimentar. IgE se fixează cu o extremitate la nivelul antigenului alimentar și cu cealaltă extremitate la suprafața mastocitului, care se degranulează. Prin degranulare, mastocitul eliberează histamine și alte substanțe biologic active, care generează tabloul simptomatologic clasic. Manifestările clinice pot să apară la nivelul aparatului digestiv (senzația de greață, vomă, pirozis, durere, flatulență, diaree sau constipație), al pielii (urticarie, erupții, eczeme, psoriazis) și al căilor respiratorii (dificultate de respirație, strănut, nas înfundat, crize astmatice).

Un asemenea tip de alergie este boala celiacă sau alergia la gluten.

Boala celiacă, numită și enteropatie glutenică, intoleranță glutenică, sprue celiac, sprue endemic sau sprue nontropical, este o afecțiune ereditată generată de reacția alergică la gliadină, fracțiune proteică din gluten, proteină prezentă în grâu, secară și, într-o concentrație mai mică, în orz și ovăz. Gliadina se comportă ca un antigen, se combină cu anticorpi, formând complexe imune la nivelul mucoasei intestinale, generând agregarea limfocitelor killer. Aceste limfocite determină leziuni inflamatoare ale mucoasei intestinale, cu distrugerea vilozităților intestinale și hipertrofia celulelor criptice. Boala poate evolua o perioadă asimptomatic. Tabloul clinic se caracterizează prin diaree cronică sau episodică, cu malnutriție, steatoree, scaune voluminoase, decolorate, fetide (urât mirositoare), meteorism abdominal dureros, flatulență, colici abdominale, statură mică, sterilitate, stomatită aftoasă recidivantă, asociată uneori cu dermatita herpetiformă, senzația de slăbiciune, oboseală, lipsa poftei de mâncare. Un tablou clinic polimorf (anemie, pierdere ponderată, dureri osoase, edeme, manifestări cutanate, parestezii) poate acompania boala celiacă, fiind secundar deficiențelor provocate de această boală. De asemenea, pot fi prezente depresia cronică, boala nervoasă cronică, de etiologie

necunoscută (de exemplu, neuropatie periferică), osteoporoza, la femei, rebelă la terapii convenționale, diabet insulino-dependent, boli ale tiroidei etc.

Nediagnosticată în timp util, boala celiacă se asociază cu un risc crescut de apariție a cancerului sistemului limfatic.

Terapia radicală a acestei boli constă în eliminarea completă de-a lungul vieții a articolelor alimentare cu conținut de gluten (grâu, secară, orz, ovăz). De asemenea, se face terapia deficiențelor rezultate din absorbția deficitară a principiilor nutritive, a vitaminelor și a sărurilor minerale.

- ✓ **Alergiile alimentare cu declanșare întârziată** (mediate prin IgG) sunt prezente atât la copii, cât și la adulți. Timpul necesar declanșării reacțiilor alergice, de la pătrunderea alergenului la nivelul tubului digestiv și până la apariția primelor manifestări clinice, este de la câteva ore, până la câteva zile. Aceste reacții întârziate pot afecta toate țesuturile sau organele corpului, determinând o mare varietate de simptome și semne clinice. Cele mai comune afecțiuni, provocate sau agravate de alergiile alimentare mediate prin IgG sunt: bolile inflamatorii intestinale (boală Crohn, colită ulcero-hemoragică etc.), criza de astm bronșic, migrene, nevralgii, eczeme, anemie, anxietate, atacuri de panică.

Spre deosebire de alergia alimentară, intoleranța alimentară implică manifestări clinice gastrointestinale asemănătoare alergiei alimentare, mecanismul acestora nefiind imunologic sau rămânând necunoscut. Un exemplu clasic de intoleranță alimentară este intoleranța la lactoză (dizaharida din laptele de vacă) generată de deficitul sau absența totală a lactazei, enzimă care scindează lactoza în glucoză și galactoză. În această situație, laptele este parțial sau total nedigerat, generând un tablou clinic caracterizat prin meteorism (balonare), colici abdominale, greață, diaree.

2. **Anafilaxia.** Această formă de hipersensibilitate de tip I este o reacție sistemică acută, frecvent explozivă, mediată de IgE, care apare la un individ sensibilizat anterior cu un anumit antigen și care este expus ulterior la acest antigen sensibilizant. Anafilaxia apare în condițiile în care antigenul (proteine, polizaharide sau haptene cuplate cu o proteină transportatoare) pătrunde în circulație. Cele mai frecvente antigene implicate în anafilaxie sunt enzimele administrate parenteral, produsele de sânge, antibioticele, diverse alte medicamente, înțepături de insecte etc. Manifestările clinice se instalează în 1 – 15 minute sau mai rar, după două ore de la pătrunderea antigenului sensibilizant în circulație. Tabloul clinic se manifestă prin agitație, palpitații, eritem, prurit, parestezii, pulsații în ureche, strănut, urticarie, angioedem, edem laringian sau bronhospasm cu dificultate în respirație. Uneori se pot asocia greața, vărsăturile, durerile

abdominale și diareea. În 1 sau 2 minute se poate declanșa șocul, pacientul prezentând convulsii, incontinență și dacă nu se intervine în timp util, poate interveni exitusul (moartea).

3. Tulburări ale mediatorilor vasoactivi. În această categorie intră urticaria și angioedemul, generate de mediatori vasoactivi derivați din mastocite sau alte surse.

- Urticaria se manifestă prin prurit, urmat la scurt timp de apariția papulelor cu diametrul de 1 – 5 mm (tumeafacții locale și eritem localizat în dermul superficial).
- Angioedemul se caracterizează prin tumefierea mai difuză și dureroasă a țesutului lax subcutanat, de la nivelul pleoapelor, buzelor, organelor genitale, mucoaselor, dosului mâinii sau picioarelor.

În prezent, în etiopatogenia alergiilor, sunt implicate tot mai mult polivaccinurile administrate copiilor, datorită conservanților și stabilizatorilor pe bază de săruri de mercur, de aluminiu etc., folosite la prepararea vaccinurilor, aspect care ar putea explica și apariția, tot mai frecventă, la sugar și copilul mic a secvenței patogenetice: dermatită atopică – enterită autoimună – astmă bronșic – leucemie.

Diagnosticul bolilor alergice se realizează printr-o anamneză corect condusă, examen fizic și teste in-vivo și in-vitro.

Abordarea terapeutică a alergiilor alimentare presupune:

- identificarea alergenilor alimentari și eliminarea lor;
- implementarea unei terapii neinvazive care valorifică remediile naturale;
- consumul de fructe, legume și plante medicinale bogate în vitamină A, B₆, C, minerale (zinc, magneziu, seleniu etc.), betacaroten, cvercetină, acizi grași esențiali omega 3.

Terapie naturistă ⇨ 3 – 6 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - odată identificat alimentul sau alimentele generatoare de alergii, acestea vor fi excluse din dietă;
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și

alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;

- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
- cura cu mere ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
- dieta crudivoră depurativă ⇨ 5 – 7 zile/lună;
- suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
- suc de pătrunjel (rădăcină) ⇨ 1 x 50 ml/zi;
- suc de ridiche neagră îndulcit cu miere de salcâm ⇨ 3 – 4 x 1 linguriță/zi;
- suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
- tinctură de captalan ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
- ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- lemn dulce (pulbere) ⇨ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇨ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 x 1 cură;
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu sevă de mesteacăn (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri: 3 – 4 x 1 cană/zi, preparate din plante unice sau diverse combinații de plante – trei-frați-pătați, brustur, mesteacăn, mătase de porumb, coada-calului, teci de fasole, splinuță, strugurii-ursului, anghinare, silur, coada-șoricelului, gălbenele, soc, mentă, pătlagină, cimbrisor, nalbă etc.

3. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientului, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie, precum și la locul de muncă;
4. Evitarea expunerii la polenuri, în perioada de sezon, evitarea locuirii în case vechi de pământ și igrasioase, evitarea acarienilor, asanând locuința de

- prafuri, îndepărtarea din locuință a pernelor cu puf, precum și a animalelor sau păsărilor de colivie;
5. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineata, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
 6. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
 7. Baia caldă de mâini și de picioare $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 – 20 minute, 1 lună, aplicând, în același timp, compresa rece cu tinctură suedeză pe zona occipitală (ceafă); apoi, 3 x 1/săptămână;
 8. Baia caldă sudorifică de picioare $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 1 săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
 9. Baia fierbinte a mâinilor (se practică în criză) $\Rightarrow$ 15 – 20 minute;
 10. Dușul rece parțial, al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
 11. Dușul rece al gambelor $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;
 12. Dușul rece al cefei și spatelui (se practică în criză);
 13. Compresa derivativă aplicată pe piept $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, în timpul nopții;
 14. Cataplasma caldă cu în, în cazul manifestărilor de bronhospasm (vezi cap. „Noțiuni practice importante”) $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, 20 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
 15. Baie de abur a capului și pieptului (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână, câte 15 – 30 minute;
 16. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
 17. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
 18. Gimnastica respiratorie contra curentului de apă sau gimnastica respiratorie prin umflarea balonului de cauciuc $\Rightarrow$ 2 – 4 x 1 ședință/zi, a câte 5 – 10 minute (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 19. Evitarea zonelor intens poluate atmosferic, cu pulberi, gaze etc.; schimbarea locuinței (dacă este veche, cu pereți din cărămidă nearsă, cu podea din lemn învechit, condiții în care se formează mult praf și care constituie mediu prielnic pentru dezvoltarea microorganismelor *Dermatofagoides*, etiologic implicați în declanșarea și întreținerea astmului și a crizelor astmatice);
 20. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
 21. Supraveghere medicală.

AMENOREEA

Caracterizare generală

Amenoreea reprezintă absența menstruației, fie prin absența menarhei, fie prin întreruperea ciclului menstrual. În mod clasic, se descrie amenoreea primară (menarha nu a apărut până la vârsta de 16 ani) și amenoreea secundară (absența

ciclului menstrual, trei sau mai multe luni, la femei cu ciclu menstrual în antecedente).

Amenoreea, cu excepția celei dinaintea pubertății, din timpul sarcinii sau lăuziei și a celei instalate după menopauză, este patologică. Amenoreea reflectă o alterare a interacțiunilor fiziologice la nivelul axului hipotalamus – hipofiză – ovare – uter, care determină, în ultimă instanță, modificările ciclice de la nivelul endometriului, finalizate prin apariția ciclului menstrual.

Etiopatogenic, amenoreea poate fi generată de:

- anomalii anatomice ale aparatului genital feminin (aplazie vaginală și uterină, sept vaginal transvers, stenoze cervicale, sindromul Asherman, pseudohermafroditism masculin etc.);
- anomalii în funcționalitatea: hipotalamică (efort fizic intens, anovulație cronică hipotalamică, anorexie nervoasă, factori psihogeni, stres accentuat, malnutriție cronică, sindromul Prader-Willi), hipofizară (adenom hipofizar benign, hipopituitarism datorită sindromului Sheehan, traumatismului cranian, neoplasmului cranian, panhipopituitarism, hiperprolactinemie cu amenoree și galactoree etc.), ovariană cu insuficiență ovariană (disgenezii gonadale, tulburări autoimune, chemoterapie și iradiere pelviană, etc.);
- alte disfuncții endocrine (sindromul Cushing, hipertiroidism, hipotiroidism, obezitate, sindromul ovarelor polichistice, medicamente antidepressive, neoplasme secretante de hormoni androgeni, estrogeni etc.);
- defecte genetice (sindromul Turner etc.).

Amenoreea se poate asocia și de alte semne care reflectă disfuncții pe diverse compartimente: hirsutism, obezitate, galactoree.

Terapie naturistă ⇨ 4 – 6 luni

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 3 – 5 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 1 – 2 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 4 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu pepene galben ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de

la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.5, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;

- grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi, 1 lună; apoi, 1 x 100 ml/zi;
- suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
- polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- tinctură de brânca ursului ⇨ 4 x 60 picături/zi;
- tinctură de angelică ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de piperul călugărului (*Vitex agnus-castus*) ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de lemn dulce ⇨ 3 x 20 picături/zi (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇨ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună, iar apoi 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	15 g
Țelină – semințele	(<i>Apri graveolentidis semen</i>)	40 g
Morcov sălbatic – semințele	(<i>Dauci semen</i>)	40 g
Mărar – semințele	(<i>Anethi semen</i>)	40 g
Roiniță – planta	(<i>Melissae herba</i>)	30 g
Pădărie – planta și rădăcina	(<i>Taraxaci herba et radix</i>)	40 g
Fenicul – fructele	(<i>Foeniculi fructus</i>)	30 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	30 g
Zmeur – frunzele	(<i>Rubi idaei folia</i>)	40 g
Crețșoară – planta	(<i>Alchemillae herba</i>)	30 g

2 lingurițe din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi, 20 de zile, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză. După cele 20 de zile, se continuă 10 zile cu Rp.2, alternând cele două Rp.-uri pe toată durata tratamentului.

Rp. 2/

Levăntică – vârfurile florale	(<i>Lavandulae summitates</i>)	30 g
Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	20 g
Rozmarin – frunzele	(<i>Rozmarini folia</i>)	20 g
Talpa găștei – planta	(<i>Leonuri cardiacae herba</i>)	30 g
Traista-ciobanului – planta	(<i>Bursae pastoris herba</i>)	30 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	20 g
Viță de vie – frunzele	(<i>Vitis viniferae folia</i>)	10 g
Crețișoară – planta	(<i>Alchemillae herba</i>)	30 g
Cătușe – vârfurile florale	(<i>Ballotae summitates</i>)	30 g
Crețușcă – planta	(<i>Ulmariae herba</i>)	20 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, cald, îndulcit cu miere.

3. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineata, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 3 – 5 zile;
4. Baia de organe genitale $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia de trunchi caldă cu coada calului și rostopască (amestecate în părți egale) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
6. Dușul scoțian alternant al regiunii abdomino-pelvine $\Rightarrow$ 2 – 3 x 1/zi;
7. Compresa cu infuzie caldă de coada calului și flori de fân (amestecate în părți egale), pe regiunea pelviană $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
8. Înfășurarea scurtă $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, 1 oră, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
9. Compresa cu tinctură suedeză la nivelul plantelor (talpa piciorului) (vezi cap. „Noțiuni practice importante. Tinctura suedeză”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 minute/zi, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
10. Cataplasma cu lut, lombo-abdominală în „T” $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
11. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
12. Gimnastică fizică și respiratorie, cu coordonarea respirației cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;

13. Mersul desculț pe iarbă (dimineata, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
14. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
15. Supraveghere medicală riguroasă.

AMIGDALITA (ANGINA)

AMIGDALITA ACUTĂ

Caracterizare generală

Amigdalita acută reprezintă o inflamație acută a amigdalelor palatine. Etiologic, este cauzată de bacterii (mai ales streptococul β -hemolitic de grup A, pneumococul, haemophylus și, mai rar, stafilococul sau alte bacterii) sau virusuri. Tabloul simptomatologic este marcat de stare generală alterată, cu febră 38 – 39°C, durere faringiană, cefalee, otalgie, inapetență. Se descriu mai multe forme clinice: eritematoasă (se evidențiază prezența eritemului faringian difuz și a câtorva adenopatii cervicale); eritematos-pultacee (se evidențiază prezența eritemului faringian difuz, cu depozit albicios, neaderent la suprafața amigdalelor și numeroase adenopatii cervicale); ulcerativă și ulcero-necrotică (angina Vincent, frecvent unilaterală, care afectează adolescentul și adultul tânăr, asociind durere, disfagie, halenă fetidă și astenie, subfebrilități sau febră, fără adenopatii; apare la pacienți cu igienă buco-dentară deficitară); pseudomembranoasă (apare în difterie și în mononucleoza infecțioasă), cu false membrane alb-sidefii, aderente și inflamare ganglionară subangulomandibulară bilaterală; flegmonul periamigdalian (colecție supurată, periamigdaliană, secundară unei amigdalite trenante, care se manifestă prin alterarea stării generale, febră 39°C, durere lateralizată de partea bolnavă, otalgie, disfagie, halenă fetidă, trismus).

Netratată în timp util sau tratată incomplet sau eronat, amigdalita acută se cronicizează.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

AMIGDALITA CRONICĂ

Caracterizare generală

Amigdalita cronică evoluează cu formarea de cripte la nivelul amigdalelor palatine, în care se acumulează o magmă cazeoasă (bacterii, fungi, cheratină). Clinic, se manifestă prin disfagie, halenă fetidă, uneori otalgii, adenopatii cervicale. Se poate complica în evoluție cu amigdalita acută și flegmonul amigdalian.

Terapie naturistă ⇨ 2 luni

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - în perioada febrilă, vezi „Febra”;
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 3 zile;
 - dieta crudivoră, depurativă ⇨ 4 zile;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu mere ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
 - ulei esențial de cimbru ⇨ 3 x 3 picături/zi, 2 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni se mai repetă o dată cura;
 - ulei esențial de oreganum sau de levănțică ⇨ 3 x 2 picături/zi, 2 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni se mai repetă o dată cura;
 - tinctură de echinacea ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
 - tinctură de propolis ⇨ 3 x 20 picături/zi;
 - polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
 - cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 x 1 cură;
 - lemn dulce (pulbere) ⇨ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);

- ghimbir $\Rightarrow$ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic $\Rightarrow$ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de usturoi ceapă și suc de lămâie (vezi cap. „Noțiuni practice importante. Cura cu usturoi”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) $\Rightarrow$ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună, iar apoi 10 zile/lună;
- ceai:

Rp. 1/

Salvie – planta	(<i>Salviae herba</i>)	30 g
Podbal – frunzele	(<i>Farfarae folia</i>)	30 g
Pătlagină – frunzele	(<i>Plantaginis folia</i>)	30 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	40 g
Sunătoare – planta	(<i>Hyperici herba</i>)	20 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	30 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Mușețel – florile	(<i>Chamomillae flores</i>)	30 g
Cimbrișor – planta	(<i>Serpylli herba</i>)	40 g
Turiță mare – planta	(<i>Agrimoniae herba</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute, în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi adăugându-se la fiecare cană câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Repaus fizic relativ, ținând seama de stadiul bolii, de particularitățile de manifestare ale suferinței în cazul respectiv, precum și de toleranța individuală a pacientului;
4. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientului, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie;
5. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 3 zile;
6. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1 pe săptămână;
7. Baia de trunchi $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
8. Baia rece a jumătății inferioare a corpului $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 10 secunde, 4 – 5 zile; apoi, 2 x 1/săptămână;
9. Baia caldă de picioare cu temperatură crescută progresiv $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;

10. Baia de abur a capului și pieptului, cu mușețel, ulei de mentă și levănțică
⇒ 1 x 1/zi, 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
11. Cataplasma cu lut și ceapă răzuită, pe regiunea anterioară a gâtului
⇒ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
12. Compresa derivativă sau cataplasma cu cartofi răzuți sau terci de tătăneasă sau schinduf sau frunze de varză, aplicate pe regiunea anterioară a gâtului
⇒ 1 x 1/zi, în timpul nopții, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
13. Badijonarea sau pulverizarea orofaringelui cu usturoi, ceapă și suc de lămâie (vezi cap. „Noțiuni practice importante. Cura cu usturoi.”) ⇒ 2 x 1/zi.
14. Gargară cu apă cu sare (1 linguriță sare grunjoasă, neiodată, la ½ litru apă caldă) ⇒ 1 x 1/zi, 3 minute;

Rp. 1/

Nalbă mare – frunzele	(<i>Althaeae folia</i>)	20 g
Mușețel – florile	(<i>Chamomillae flores</i>)	20 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	30 g
Sânziene – planta	(<i>Galii verii herba</i>)	40 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	30 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	30 g
Cimbrișor – planta	(<i>Serpylli herba</i>)	40 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	40 g

O lingură plină din amestec se infuzează 3 minute, în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează ceaiul cald, sub formă de gargară, 1 x 1/zi.

Rp. 2/

Stejar – scoarța	(<i>Quercus cortex</i>)	50 g
------------------	---------------------------	------

O linguriță plină cu scoarță mărunțită se fierbe 20 minute, în 350 ml apă. Apoi, se strecoară. Se lasă să se răcorească. Se utilizează caldă, sub formă de gargară, 1 x 1/zi; de asemenea, se poate folosi sub formă de compresă derivativă, aplicată pe fața anterioară a gâtului, în cursul nopții.

15. Masaj al corpului cu soluție alcoolică de ulei esențial de mentă și levănțică, în perioada febrilă și de curbură (senzația de durere și oboseală în toate grupele musculare) ⇒ 1 – 2 x 1/zi;
16. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea ⇒ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
17. Masaj general și reflexoterapie ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
18. Supraveghere medicală.

ANEMIA

Caracterizare generală

Anemia este o boală generală a sângelui, caracterizată prin scăderea sub valorile normale, a hemoglobinei, eritrocitelor și hematocritului pe unitatea de volum de sânge. Întâlnită foarte frecvent, anemia poate fi o boală de sine stătătoare sau poate fi o manifestare secundară a altor boli. Din punct de vedere patogenetic, în raport cu mecanismul ei de producere, anemia poate fi cauzată fie de pierderea acută de sânge, fie printr-o producere insuficientă (cantitativă sau calitativă) de hematii, fie printr-o distrugere (hemoliză) exagerată a hematiilor, pe care organismul nu o poate compensa prin procesul de eritropoeză. Clinic, se manifestă prin paloarea tegumentelor și a mucoaselor, tulburări cardio-circulatorii și respiratorii (palpitații, tahicardie, sufluri cardiace slabe, dispnee de efort, dureri anginoase etc.), tulburări psiho-neurologice și generale (fatigabilitate, astenie, amețeli, cefalee, insomnie, scăderea capacității de concentrare și a atenției, depresie sau agitație, vâjâituri în urechi, tendință la lipotimii), tulburări hormonale (dismenoree, meno- și metroragii, semne de hipotiroidism moderat etc.), tulburări gastro-intestinale (anorexie, tendință la vărsături, constipație, iar în anemia Biermer și în unele anemii feriprivate, este prezentă anaciditatea).

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇔ 2 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇔ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇔ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
 - apoi, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu fructe ⇔ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇔ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de

la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.4 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;

- grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- coada calului (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
- tinctură de gențiană ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇨ 2 x 15 picături/zi;
- polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- păstură ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, după mese;
- cura cu tărațe de grâu ⇨ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc.;
- ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇨ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu tije de pădărie (vezi planta „Pădărie”);
- cura de primăvara cu salată de urzică, pădărie, unișor etc.;
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Mușchi-de-piatră – talul	(<i>Lichen islandicus thallus</i>)	10 g
Iarbă mare – rizomul și rădăcina	(<i>Inulae rhizoma et radix</i>)	20 g
Țintaură – planta	(<i>Centaurii herba</i>)	20 g
Pelin – planta	(<i>Absinthii herba</i>)	10 g
Coada-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	20 g
Crețișoară – planta	(<i>Alchemillae herba</i>)	20 g

Rp. 2/

Urzică – frunzele	(<i>Urticae folia</i>)	20 g
Roiniță – planta	(<i>Melissae herba</i>)	20 g
Soc – florile	(<i>Sambucii nigrae flores</i>)	20 g
Vâsc – frunzele și ramurile	(<i>Folia visci cum stipites</i>)	20 g
Păducel – frunzele și florile	(<i>Crataegi folia et flores</i>)	20 g
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	20 g
Angelică – rădăcina	(<i>Angelicae radix</i>)	20 g

Rp.1 și Rp.2 se prepară la fel, sub formă de infuzie. O linguriță plină din amestec, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se administrează 3 x 1 cană/zi, alternativ (o zi Rp.1, o zi Rp.2).

3. Repaus fizic relativ, ținând seama de stadiul bolii, de particularitățile de manifestare ale suferinței în cazul respectiv, precum și de toleranța individuală a pacientului;
4. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientului, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie, precum și la locul de muncă;
5. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 3 zile;
6. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
7. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
8. Cataplasma cu lut lombo-abdominală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
9. Baia de soare $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
10. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
11. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
12. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
13. Supraveghere medicală.

ANGINA PECTORALĂ

Caracterizare generală

Este un sindrom dureros toracic generat de un dezechilibru între cerere și ofertă, între aportul coronarian de oxigen și nevoile de oxigen propriu-zise ale miocardului. Sau altfel spus, angina pectorală este limbajul dureros sau modul în care inima se exprimă sau ne vorbește, spunându-ne că nu mai are destul oxigen pentru ceea ce i se cere să facă. Poate apărea la orice vârstă și la ambele sexe. Apare, mai frecvent, la bărbați, înainte de vârsta de 60 de ani sau la femei după vârsta de 60 de ani.

Scăderea aportului de oxigen poate fi cauzată de: aterom (în peste 90% din cazuri este vorba de ateroscleroză coronariană, pură sau asociată cu leziuni arteriale periferice), spasm arterial, embolie coronariană și, mai rar, de o coronaropatie congenitală, coronarită sifilitică, anemie severă, intoxicație cu dioxid de carbon.

Creșterea nevoilor de oxigen poate fi generată de: tulburări de ritm cardiac, hipertiroidism, hipertensiune arterială pulmonară etc.

Instalarea bolii este favorizată de un complex multifactorial: ereditatea, dislipidemiile, fumatul, consumul de alcool și cafea, diabetul zaharat, obezitatea, hipertensiunea arterială, hiperuricemia, menopauza precoce, sedentarismul și stresul.

Tabloul clinic clasic este dominat de durerea cu localizare retrosternală, care iriază în umărul stâng și pe fața internă a brațului, în mandibulă sau în regiunea cervicală. Durerea apare la efort, mai ales în condiții de temperatură scăzută a mediului, este intensă și are caracter de strânsoare, ca într-o menhină. Se poate asocia de dispnee și palpitații. Durerea cedează în mai puțin de un minut, la administrare sublinguală de nitroglicerină.

Există două tipuri clasice de angină: stabilă și instabilă. Angina stabilă este determinată de un anumit efort și dispare în repaus. În acest tip de angină pacientul poate anticipa, poate să prevadă și să aprecieze gradul de efort sau felul de activitate care declanșează criza anginoasă. Angina instabilă este o stare evolutivă mai gravă de boală, în care durerea poate să apară și în repaus sau chiar în somn, fără ca pacientul să poată anticipa sau prevedea în vreun fel, momentul de declanșare, de apariție a durerii. Angina instabilă trebuie să fie interpretată ca un semn cardinal al unei suferințe cardiace severe, care precede, mai devreme sau mai târziu, instalarea unui infarct miocardic acut.

Evoluția bolii este imprevizibilă și variabilă.

Atât în profilaxia, cât și în terapia bolii, dieta edenică, „zero” colesterol este salutară, favorizând, alături de celelalte remedii naturiste, topirea plăcilor ateromatoase și repermeabilizarea arterelor coronare.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Cardiopatia ischemică”.

ARTERIOPATIA CRONICĂ OBLITERANTĂ A MEMBRELOR INFERIOARE

Caracterizare generală

Este o boală inflamatorie sau degenerativă a arterelor mari și medii ale membrelor inferioare, care asociază în suferință leziuni ateromatoase ale peretelui arterial, cu îngroșarea și rigidizarea acestuia și, ulterior, cu obstrucția lumenului arterial și ischemie secundară cronică periferică. Din punct de vedere etiopatogenic, se apreciază că, în 95% din cazuri, cauza este arterioscleroza, favorizată de stilul de viață marcat de sedentarism, stres, dietă bogată în carne, grăsimi animale, dulciuri rafinate, infecțiile virale, fumatul sau sensibilitatea particulară la tutun, hipertensiunea arterială, obezitatea, dislipidemiile, diabetul zaharat etc. Alte cauze ale acestei suferințe sunt arterita inflamatoare sau infecțioasă, boala Buerger, arteriopatia diabeticului, traumatisme vasculare, displazie arterială congenitală. Clinic, se manifestă prin claudicație intermitentă (cu apariția durerii în molet – în pulpa piciorului, la efort, la distanțe din ce în ce mai mici, obligând bolnavul să se oprească din mers pentru a-și ameliora durerea), tulburări trofice tegumentare (piele uscată, cu pierderea pilozității, unghii groase și friabile, amiotrofie, ulcer aton etc.), tulburări de colorație a tegumentului, temperatură cutanată scăzută. La examenul clinic se constată diminuarea sau dispariția pulsului la nivelul arterei pedioase (fața dorsală a piciorului) sau, în stadiul avansat de boală, la nivelul arterei poplitee (sub genunchi) sau la nivelul arterei femurale (în plica inghinală). Netratată la timp sau tratată incorect, boala evoluează spre compromiterea totală a circulației arteriale a membrelor inferioare cu apariția gangrenei, stadiu în care se impune amputarea segmentelor compromise.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 4 – 6 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
 - apoi, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu pere ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.2 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi;
 - suc de păpădie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
 - coada calului (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
 - tinctură de coada șoricelului ⇨ 4 x 30 picături/zi;
 - tinctură de păducel ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - tinctură de talpa găștei ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
 - tinctură de propolis ⇨ 2 x 15 picături/zi;
 - polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
 - cura cu tinctură de usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu preparatul enzimatic ⇨ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu lăptișor de matcă (vezi cap. „Apiterapie”);
 - ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează

3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;

- lemn dulce (pulbere) $\Rightarrow$ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) $\Rightarrow$ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan $\Rightarrow$ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) $\Rightarrow$ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri: vezi „Cardiopatia ischemică”.

3. Repaus fizic relativ, ținând seama de stadiul bolii, de particularitățile de manifestare ale suferinței în cazul respectiv, precum și de toleranța individuală a pacientului;
4. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientului, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie, precum și la locul de muncă;
5. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
6. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
7. Baia de trunchi caldă cu coada calului $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
N.B. Deoarece, bolnavul cu arteriopatie cronică obliterantă a membrelor inferioare are sensibilitatea termică alterată, nemaiputând aprecia corect temperatura apei, se recomandă terapeutului să verifice, întotdeauna, temperatura apei, înainte ca pacientul să înceapă procedeul cu apă caldă, pentru a se evita provocarea de arsuri.
8. Baia alternantă de picioare $\Rightarrow$ 1 x 1/zi;
9. Baia caldă a membrelor inferioare (de la genunchi la laba piciorului) cu piper de baltă și schinduf (amestecate în părți egale) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
10. Dușul scoțian alternant al membrelor inferioare $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
11. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
12. Compresa alternantă, 3 minute cald, 1 minut rece, de 4 ori succesiv, în aceeași ședință, aplicată pe membrele inferioare (de la genunchi la laba piciorului) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
13. Cataplasma cu terci de tătăneasă, aplicată pe membrele inferioare (de la genunchi la laba piciorului) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;

14. Cataplasma cu frunze de varză, aplicată pe membrele inferioare (de la genunchi la laba piciorului), în timpul nopții $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
15. Cataplasma caldă, cu semințe de muștar măcinate, aplicată pe gambe $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 – 30 minute, 2 săptămână; apoi, 2 x 1/săptămână;
16. Cataplasma cu lut lombo-abdominală și pe membrele inferioare (de la genunchi la laba piciorului) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
17. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
18. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
19. Baia de soare $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 – 30 minute;
20. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
21. Supraveghere medicală riguroasă.

ASTMUL BRONȘIC ȘI BRONȘITA ASTMATIFORMĂ

Caracterizare generală

Astmul bronșic este o boală a aparatului respirator, cu frecvență din ce în ce mai mare în țările dezvoltate, în care predomină hrana procesată, rafinată, agresiv aditivată. Din punct de vedere etiopatogenic, se descrie astmul alergic, care, în evoluție, poate asocia o componentă infecțioasă, realizând forma de astm bronșic intricat. De asemenea, se cunoaște foarte bine astăzi relația cauzală care există între administrarea vaccinurilor la copil și posibilitatea apariției astmului bronșic la acesta, ca reacție postvaccinală tardivă.

Astmul alergic este declanșat de un alergen, de obicei inhalat (polen, praf de casă, păr de animal, articole cosmetice, poluanți etc.), care induce criza astmatică, prin mecanism imunologic de tip I, mediat prin IgE. Boala se instalează la persoane cu teren atopic, care au o predispoziție genetică. La aceste persoane, pot fi manifeste echivalente astmatice alergice (urticarie, rinită, febra de fân, conjunctivită). Debutează, de obicei, precoce, adeseori în copilărie, asociindu-se frecvent cu istoric personal sau familial, de boli alergice. Criza tipică de astm bronșic se caracterizează prin apariția dispneei paroxistice, cu caracter expirator, cu tuse și wheezing (respirație șuierătoare), datorită unei obstrucții a căilor respiratorii (prin triada clasică: edem al mucoasei bronșice, hipersecreție bronșică și spasm al căilor respiratorii), terminându-se cu expectorație eliberatoare de „spută perlata”.

Frecvent, criza de astm bronșic se asociază cu anxietate și ortopnee. Criza este declanșată, de obicei, prin contactul cu substanța alergenă, dar poate fi generată și de un stres emoțional puternic. Boala este întreținută de consumul de lapte animal și derivate lactate (alimente mucogene), care determină o hipersecreție de mucus la nivelul tractului respirator și digestiv.

Bronșita acută, tratată incomplet, se cronicizează, favorizând instalarea bronșitei astmatiforme.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 3 – 6 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu mere ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta crudivoră depurativă ⇨ 5 – 7 zile/lună;
 - grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de pătrunjel (rădăcină) ⇨ 1 x 50 ml/zi;
 - suc de ridiche neagră îndulcit cu miere de salcâm ⇨ 3 – 4 x 1 linguriță/zi;
 - suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
 - tinctură de captalan ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
 - ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă

clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;

- lemn dulce (pulbere) $\Rightarrow$ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic $\Rightarrow$ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) $\Rightarrow$ 1 x 1 cură;
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de susan $\Rightarrow$ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu sevă de mesteacăn (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) $\Rightarrow$ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

La bolnavul astmatic, administrarea plantelor sub formă de ceaiuri, se face cu prudență, știindu-se faptul că acesta este un alergic, antecedentele sale, de cele mai multe ori, relevând echivalențe astmatice, de tipul alergiilor la diverse substanțe. Se recomandă evitarea florilor în terapie, datorită conținutului în polen și utilizarea celorlalte părți ale plantei (rizom, rădăcină, scoarță, frunze, muguri). Se recomandă administrarea plantelor neasociate, adică administrând o dată (o cură) o singură plantă, în cure alternative de 10 – 20 de zile, tatonând toleranța fiecărui pacient. De asemenea, atenție la îndulcirea ceaiului cu miere de albine, știindu-se faptul că pentru unii bolnavi, poate fi alergenă datorită conținutului în componente ale polenului și propolisului.

Între plantele cu efect benefic în terapia astmului bronșic, menționăm: cu acțiune antialergică și depurativă – trei-frați-pătați; cu acțiune emolientă și sedativă asupra arborelui bronșic – lumânărică, plămânărică, tătâneasă, podbal, pătlagină, mușchi de piatră; cu acțiune calmantă în tusea chintoasă, cu crize de sufocare – unguraș, levănțica; în tusea uscată – ventrilica, scaiul vânat, schinduful; cu acțiune antiseptică și antispastică – cimbrisor, sovârv, coada-șoricelului, gălbenele.

Ceaiurile se prepară sub formă de infuzie sau macerat, administrându-se 2 – 3 x 1 cană/zi, în cure alternative, de 20 de zile.

3. Camera bolnavului să fie bine aerisită;

4. Repaus fizic relativ, ținând seama de stadiul bolii, de particularitățile de manifestare ale suferinței în cazul respectiv, precum și de toleranța individuală a pacientului;
5. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientului, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie, precum și la locul de muncă;
6. Clismă $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, dimineața, cu $1\frac{1}{2} - 2 \text{ l}$ infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 10 zile;
7. Baia vitală $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$, câte 20 minute, 2 luni; apoi, $3 \times 1/\text{săptămână}$;
8. Baia caldă de mâini și de picioare $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 15 – 20 minute, 1 lună, aplicând, în același timp, compresa rece cu tinctură suedeză pe ceafă; apoi, $3 \times 1/\text{săptămână}$;
9. Baia caldă sudorifică de picioare $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 20 minute, 1 săptămână; apoi, $3 \times 1/\text{săptămână}$;
10. Baia fierbinte a mâinilor (se practică în criză) $\Rightarrow 15 - 20$ minute;
11. Dușul rece parțial, al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 1 săptămână; apoi, $3 \times 1/\text{săptămână}$;
12. Dușul rece al gambelor de $\Rightarrow 3 \times 1/\text{săptămână}$;
13. Dușul rece al cefei și spatelui (se practică în criză);
14. Compresa derivativă aplicată pe piept $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, în timpul nopții;
15. Cataplasma caldă cu in (vezi cap. „Noțiuni practice importante”) $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$, 20 minute, 2 săptămâni; apoi, $3 \times 1/\text{săptămână}$;
16. Baie de abur a capului și pieptului (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow 3 \times 1/\text{săptămână}$, câte 15 – 30 minute;
17. Baia de soare $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 30 minute;
18. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow 30 - 60$ minute/zi, respectând toleranța individuală;
19. Gimnastica respiratorie contra curentului de apă sau gimnastica respiratorie prin umflarea balonului de cauciuc $\Rightarrow 2 - 4 \times 1$ ședință/zi, a câte 5 – 10 minute (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
20. Evitarea zonelor intens poluate atmosferic, cu pulberi, gaze etc.; schimbarea locuinței (dacă este veche, cu pereți din cărămidă nearsă, cu podea din lemn învechit, condiții în care se formează mult praf și care constituie mediu prielnic pentru dezvoltarea microorganismelor *Dermatofagoides*, etiologic implicați în declanșarea și întreținerea astmului și a crizelor astmatice);
21. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 30 minute;
22. Supraveghere medicală.

ATEROSCLEROZA

Caracterizare generală

Ateroscleroza, acest ucigaș silențios, este o boală metabolică cronică, degenerativă, a sistemului vascular arterial, cauzată de un complex de factori care, în final, determină lezarea și îngroșarea peretelui arterial, cu stenozarea (diminuarea) lumenului arterial și tulburări de irigație secundare. Boala, în stadiu latent (o lungă perioadă de timp, 15 – 20 de ani, evoluează asimptomatic), poate fi prezentă la orice vârstă. Spre deosebire de bărbați, femeile, până la menopauză, beneficiază de o oarecare protecție estrogenică. Manifestările clinice, în general, apar după vârsta de 30 – 40 de ani. Etiopatogenia bolii este multifactorială, incriminându-se mai mulți factori:

- predispoziția ereditară, în antecedentele familiale ale bolnavilor cu ateroscleroză întâlnindu-se frecvent dislipidemii (tulburări ale metabolismului lipidic) și boli cardiovasculare;
- dieta tipic occidentală (alimente gen fast-food, produse alimentare procesate, rafinate, aditivate, bogate în calorii goale, lipide, glucide rafinate și sare etc.);
- prezența factorilor de risc:
 - ✓ hipercolesterolemie
 - ✓ hipertensiune arterială
 - ✓ diabetul zaharat
 - ✓ obezitate
 - ✓ hipotiroidism
 - ✓ fumat
 - ✓ sedentarism
 - ✓ stresul, cu suprasolicitățile și traumele psihice inerente.

Tabloul simptomatologic al bolii apare în stadiile avansate și este specific organului sau regiunii tributare arterei afectate.

Clinic, în evoluția bolii se disting trei stadii distincte:

- Stadiul preclinic sau umoral, în care se evidențiază, prin analize de laborator, tulburările metabolismului lipidic, cu hipercolesterolemie, creșterea LDL (lipoproteine cu densitate joasă) și scăderea HDL (lipoproteine cu densitate înaltă), hipertrigliceridemie.
- În stadiul clinic manifest, pe lângă tulburările metabolismului lipidic, apar și tulburări locale la nivelul peretelui arterelor afectate (cerebrale, retiniene, coronare, renale sau ale membrilor pelvine).

- În stadiul complicațiilor, pe lângă manifestările umorale și lezional-arteriale descrise, apar: tromboze, anevrisme, embolii, ruptură vasculară, obstrucție totală a vasului arterial. În ordinea frecvenței leziunilor ateromatoase, acestea apar în sectorul: aortic, coronarian, cerebral, al arterelor periferice, al arterelor renale.

Ateroscleroza, acest „killer” tăcut, perfid, foarte periculos, deși prin complicațiile cardiovasculare redutabile pe care le generează, face milioane de victime la nivel planetar, are leac. Reversibilitatea procesului lezional de la nivelul peretelui arterial este o realitate clinică și paraclinică.

Aceasta o demonstrează multiplele studii și trialuri clinice efectuate de-a lungul anilor. Aceasta este experiența multor medici consacrați acestui scop nobil, cum este de exemplu dr. Dean Ornish din SUA, precum și a multor pacienți, care, având leziuni ateromatoase foarte severe, coronariene sau pe alte sectoare arteriale, demonstrate clinic și paraclinic, s-au recuperat integral. Așa este cazul pacientului Nathan Pritikin din SUA, ajuns celebru în lumea medicală, atât prin propria experiență, cât și prin activitatea neobosită de a împărtăși, deopotrivă, doctorilor și pacienților, stilul de viață sănătos și dieta vegetariană, salvatoare pentru el însuși.

Aceasta a fost și experiența mea, de-a lungul celor 11 ani petrecuți în clinica Eden din Breaza.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇒ 4 – 6 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇒ 10 – 30 zile;
 - dieta de tranziție ⇒ 3 – 7 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 4 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu pere (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta crudivoră depurativă ⇒ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.2 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;

- grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- cura cu lămâie integrală (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
- tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de coada șoricelului ⇒ 4 x 30 picături/zi;
- tinctură de păducel ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de talpa găștei ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- cura cu tinctură de usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu preparatul enzimatic ⇒ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	40 g
Urzică – frunzele	(<i>Urticae folia</i>)	15 g
Traista-ciobanului – planta	(<i>Bursae pastoris herba</i>)	15 g
Roiniță – planta	(<i>Melissae herba</i>)	10 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	15 g
Păducel – frunzele și florile	(<i>Crataegi folia et flores</i>)	20 g

Rp. 2/

Păpădie – rădăcina	(<i>Taraxaci radix</i>)	30 g
Mentă – planta	(<i>Menthae herba</i>)	20 g
Levănțică – planta	(<i>Lavandulae herba</i>)	20 g
Măceș – fructele	(<i>Cynosbati fructus</i>)	30 g
Vâsc – frunzele și ramurile	(<i>Folia visci cum stipites</i>)	10 g
Rozmarin – frunzele	(<i>Rosmarini folia</i>)	30 g
Saschiu – planta	(<i>Vincae minoris herba</i>)	10 g
Fumariță – planta	(<i>Fumariae herba</i>)	10 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea în cure alternante (de ex. 2 săptămâni Rp.1, 2 săptămâni Rp.2) ⇒ 3 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 60 picături de tinctură suedeză.

3. Repaus fizic relativ, ținând seama de stadiul bolii, de particularitățile de manifestare ale suferinței în cazul respectiv, precum și de toleranța individuală a pacientului;
4. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientului, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie, precum și la locul de muncă;
5. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 10 – 30 de zile;
6. Baia vitală ⇒ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
7. Baia de trunchi rece ⇒ 1 x 1/zi, 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
8. Dușul scoțian alternant ⇒ 2 x 1/zi;
9. Dușul rece integral, al feței posterioare a corpului ⇒ 3 x 1 săptămână;
10. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. ⇒ 2 x 1/săptămână, câte 20 de minute;
11. Cataplasma cu lut lombo-abdominală ⇒ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi 3 x 1/săptămână;
12. Baia de soare ⇒ 1 x 1/zi, 15 – 30 minute;
13. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea ⇒ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
14. Mersul desculț pe iarbă (dimineață până nu s-a ridicat roua) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) ⇒ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
15. Masaj general și reflexoterapie ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
16. Supraveghere medicală.

AUTISMUL (Sindromul Kanner)

Caracterizare generală

Autismul este un sindrom comportamental al copilului mic, caracterizat prin scăderea capacității de a interacționa pe plan social și de a comunica, prin alterarea limbajului și a capacității de înțelegere, printr-un comportament stereotip și repetitiv, cu ritualuri și fenomene compulsive (perseverare iterativă) și prin dezvoltare intelectuală inegală, marcată de retard mintal.

Multă vreme, etiopatogenia autismului, ca și în cazul sindromului ADHD, a fost etichetată drept necunoscută, fiind incriminată păcătoasa predispoziție genetică și factorii de mediu (teoria „mamelor reci” și teoria „emoțională sau psihogenetică”). Astăzi, este evidentă legătura cauzală între apariția leziunilor de demielinizare, predominantă la nivelul nervilor cranieni, generatoare de tulburări comportamentale caracteristice sindromului ADHD și autismului și inocularea de virusuri, mercur, aluminiu sau alți adjuvanți, cu ocazia administrării de vaccinuri la copilul mic.

Leo Kanner, renumit medic psihiatru, în articolul său din 1943 („Autistic Disturbance of Affective Contact”, „The Nervous Child” <1942 - 1943>, 250) semnalează primele 11 cazuri de boli noi, apărute în rândul copiilor și tinerilor, pe care le definește „tulburări afective de spectru autist”, „simptome care diferă total de toate celelalte simptome cunoscute până acum”, remarcă el.

În celebra sa carte „Vaccination, Social Violence and Criminality: the Medical Assault on the American Brain”, Harris Coulter, un renumit istoric al medicinei, spune: „Primele victime ale atacului medicinei (prin intermediul vaccinurilor) asupra creierului, au fost copiii americani”.

Astăzi, legătura cauzală care există între sindromul postencefalitic și demielinizarea sau mielinizarea insuficientă a sistemului nervos, reprezintă un adevăr incontestabil. Se știe și a fost demonstrat încă din 1920, faptul că orice tip de encefalită, indiferent de etiologie (postvaccinală sau infecțioasă) poate determina procesul de demielinizare, cu tot cortegiul de consecințe nefaste care apare.

În cercetările și studiile făcute, Harris Coulter a demonstrat că cele două boli, sindromul ADHD și autismul sunt boli neurologice autoimune. Acestea sunt sechele ale encefalitei postvaccinale, adică fac parte din sindromul postencefalitic postvaccinal, în ADHD fiind determinată demielinizarea parțială, predominant a nervilor cranieni, iar în autism demielinizarea masivă cu paralizia nervilor cranieni. Faptul că aceasta este realitatea, o demonstrează similitudinea care există între tablourile simptomatologice ale acestor stări patologice, fiind afectat sistemul nervos central (mai ales nervii cranieni), sistemul digestiv și cel imunitar.

Tabloul clinic al autismului este polimorf, se manifestă în general din primul an de viață al copilului și prezintă:

- **înstrăinarea copilului de sine și de lumea înconjurătoare** (Kanner, referindu-se la această înstrăinare, o descrie astfel: „incapacitatea copilului de a avea relații normale cu oamenii, încă de la naștere”); autistul nu are conștiința sinelui; el se identifică cu lumea; el nu realizează că are semenii; autistul este tot timpul marcat de teamă, fizionomia lui exprimă o teamă

permanentă: teama de a-și pierde lumea lui pe care și-a creat-o, teama de întuneric, teama de toți și de toate (de masă, animale, zgomote etc.); în general, autiștii suferă de retard psihic, cu un IQ diminuat;

- **epilepsie sau manifestări epileptice** – 20 – 30% dintre autiști suferă de crize epileptice, frecvente la cei cu retard psihic cu IQ sub 50%, forma majoră „grand mal” sau forma minoră „petit mal”, epilepsie temporară lombară, spasme clonice etc.;
- **cefaleea** – copilul autist suferă mult mai frecvent de cefalee decât alți copii;
- **afectarea văzului** (lipsa coordonării mișcărilor globilor oculari, strabism, cecitate etc.);
- **afectarea auzului** care poate merge până la surditate, otite medii infecțioase, „paradoxuri auditive” – deși copilul are urechea sănătoasă și audiometric „aude”, totuși nu reacționează la stimuli, ca și cum nu ar înțelege nimic (datorită demielinizării nervului auditiv informațiile periferice nu mai sunt transmise și prelucrate central); alteori, autistul este fascinat de muzică, știut fiind că majoritatea autiștilor sunt talentați în acest domeniu, unii având auz muzical perfect și reușind să cânte arii întregi la diverse instrumente; afectarea organelor de simț, până la un anumit grad, poate să fie compensată printr-un miros și simț tactil foarte bine dezvoltate – copilul autist miroase și linge, adeseori, diferite obiecte, pentru a înțelege ceva din lumea ce-l înconjoară;
- **afectarea vorbirii** – deși poate vorbi, refuză să vorbească, vorbitul în șoaptă, hiperlalie (vorbitul neîntrerupt, dar fără sens), repetarea, ca un papagal, a cuvintelor și frazelor pe care le aude, stereotipii verbale (repetarea în mod mecanic a unor nume de persoane sau versuri etc.);
- **afectarea nervului vag (pneumogastric)** poate genera tulburări respiratorii stereotipe: inspir profund, urmat de expir însoțit de oftat, perioade de apnee etc.;
- **afectarea nervilor** care coordonează musculatura feței generează sindromul Moebius (facies cu expresie fixă, înghețată);
- **tulburări digestive** – anorexie nervoasă – inapetență, refuză sânul și biberonul – și stagnare ponderală; alteori mănâncă excesiv (bulimie), poate avea constipație sau diaree, celiachie etc.;
- **tulburări neuromusculare** – hipotonie (nu-și folosesc mâinile) sau hipertonie, reflexe osteo-tendinoase exagerate, dificultatea de a umbla în patru labe etc.;
- **tulburări de somn** – coșmaruri, bruxism (scrâșnesc din dinți) prezent noaptea sau/și ziua etc.

Se cunosc și alte forme de autism, cum sunt **sindromul Asperger** (un autism moderat), **sindromul Rett** (o formă severă de autism care apare la fete) și **tulburarea dezintegrativă a copilăriei** (sindromul Heller) caracterizată prin cel puțin doi ani de dezvoltare normală a copilului, până la instatarea manifestărilor autiste, care fac parte din tulburările pervazive de dezvoltare.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Sindromul ADHD”.

BLEFAROCONJUNCTIVITA

Caracterizare generală

Blefaroconjunctivita este o boală inflamatorie, acută sau cronică, a pleoapelor și a conjunctivei. Etiologic, suferința este generată de: bacterii, virusuri, factori alergici. Boala este favorizată de un teren alergic, expunerea la curenți de aer rece, vânt, praf, vapori, gaze etc. În general, tabloul simptomatologic este marcat de senzația de usturime, prurit, congestie conjunctivală, secreție conjunctivală și hiperlăcrimare. Pacientul se trezește dimineața având pleoapele lipite prin secreții gălbui-albicioase, vâskoase, lipicioase. Deschiderea ochiului se face cu dificultate, pacientul având senzația de „nisip în ochi”. Dacă pacientul are un teren limfatic, (cu tendință la alergii) sau dacă are focare infecțioase de vecinătate, boala poate să recidiveze.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇒ 1 lună

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu suc de fructe și zarzavaturi ⇒ 3 – 5 zile;
 - dieta de tranziție ⇒ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități, 1 lună;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura crudivoră depurativă ⇒ 3 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
 - suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;

- suc de orz verde $\Rightarrow$ 3 x 50 ml/zi;
 - ulei esențial de cimbru $\Rightarrow$ 3 x 5 picături/zi, 2 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni se mai repetă o dată cura;
 - ulei esențial de oreganum sau de busuioc $\Rightarrow$ 3 x 3 picături/zi, 2 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni se mai repetă o dată cura;
 - tinctură de echinacea $\Rightarrow$ 3 x 30 picături/zi;
 - tinctură de ardei iute $\Rightarrow$ 3 x 10 picături/zi;
 - tinctură de propolis $\Rightarrow$ 3 x 40 picături/zi;
 - polen $\Rightarrow$ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
 - ghimbir $\Rightarrow$ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
 - lemn dulce (pulbere) $\Rightarrow$ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
 - cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu preparatul enzimatic $\Rightarrow$ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) $\Rightarrow$ 2 x 1 linguriță/zi;
 - cura cu preparatul de susan $\Rightarrow$ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
 - cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) $\Rightarrow$ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
 - ceaiuri:
3. Baia caldă de ochi $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 5 – 10 minute, dimineața cu Rp.1 și seara cu „Apa de ochi” (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);

Rp. 1/

Aloe – frunzele proaspete	(<i>Aloe verae folia</i>)
Silur – planta	(<i>Euphrasiae rostkovianae herba</i>)
Salvie – frunzele și vârfurile florale	(<i>Salviae folia et summitates</i>)
Muşetel – florile	(<i>Chamomillae flores</i>)
Nalbă mare – florile și frunzele	(<i>Althaeae flores et folia</i>)

Plantele mărunțite se amestecă în părți egale. O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 100 ml apă clocotită. Se strecoară prin vată. Se face baia ochilor în infuzia caldă, clipind în apă.

4. Baia de abur a capului cu mușețel, coada-șoricelului, cimbrisor $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute;
5. Compresa cu infuzie de silur, mușețel și coada șoricelului, aplicate pe ochi $\Rightarrow$ 2 – 3 x 1/zi, câte 30 minute;
6. Compresa derivativă cu ceaiul de la Rp.1, aplicată pe ochi, în timpul nopții;
7. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 25 minute;
8. Cataplasma cu lut pe ochi $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore;
9. Cataplasma cu cărbune pulbere (pus într-un săculeț și înmuiat în apă rece, la temperatura camerei) aplicată pe ochi $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră;
10. Dușul rece al feței $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
11. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
12. Supraveghere medicală.

BOALA CROHN

Caracterizare generală

Cunoscută și sub numele de enterită regională, ileită sau ileo-colită granulomatoasă, boala Crohn este o suferință inflamatorie cronică, nespecifică, a peretelui intestinal, care interesează cel mai frecvent ileonul terminal și colonul, dar putând fi localizată la orice nivel al tubului digestiv. Deși etiologia bolii este necunoscută, studiile efectuate sugerează o predispoziție genetică a pacientului, care ar determina un răspuns imun anormal la nivelul intestinului, sub acțiunea unui factor alimentar sau a altui factor de mediu sau sub acțiunea unui agent infecțios. Se incriminează fumatul, ca factor care contribuie la apariția sau exacerbarea bolii. Se estimează că în ultimele decenii incidența bolii a crescut la populațiile cu stil de viață occidental. În general, boala afectează ambele sexe, în mod egal. Apariția bolii la vârsta adolescentină este, în general, legată cauzal de vaccinurile (virusuri, mercur, aluminiu etc.) efectuate copilului, având caracter de boală autoimună. La unii pacienți suferind de boală Crohn, această boală se regăsește în arborele genealogic. Boala debutează în general înaintea vârstei de 30 de ani, având o incidență maximă la segmentul populațional cu vârste între 14 – 24 de ani. Debutul bolii este marcat în general de o simptomatologie nespecifică: febră, anorexie, pierderi în greutate, astenie, diaree cronică, dureri abdominale, o ușoară împăstare în fosa iliacă dreaptă. Uneori, tabloul clinic este dominat, la debut, de semnele unui abdomen acut chirurgical, cum este

apendicita acută sau ocluzia intestinală. La unii pacienți, se recunosc în antecedente simptomele de boală perianală (fisuri și fistule), care pot fi cele mai importante acuze. La copii, predomină manifestările extraintestinale, cum sunt: artrita, anemia sau întârzierea în creștere. În perioada de stare a bolii, cele mai frecvente manifestări sunt:

- inflamația intestinului, caracterizată prin sindrom dureros și sensibilitate la palpare, la nivelul fosei iliace drepte;
- ocluzia parțială recidivantă determinată de o stenoză intestinală, care poate genera colici severe, distensie abdominală, constipație și vărsături;
- inflamația difuză a jejun-ileonului, care poate determina stenoză la acest nivel, cu malnutriție și suferință cronică consecutivă;
- fistule și abcese abdominale, care apar de obicei tardiv, determinând o stare septică, cu deteriorarea stării generale, febră și tumefacții abdominale dureroase.

Tabloul simptomatologic cuprinde și manifestări extraintestinale de boală autoimună: artrită periferică, eritem nodos, spondilită anchilopoetică, sacroileită, uveită, episclerită, stomatită aftoasă, colangită sclerozantă primitivă, litiază renală, piodermită gangrenoasă etc.

Fenomenele inflamatoare pot genera complicații, cum sunt: ocluzia intestinală, fistulele enteroenterale, enterovezicale sau enterocutanate, hemoragii intestinale, perforația și cancerul intestinal. Alte complicații sunt amiloidoza și suferințele tromboembolice, ca o consecință a hipercoagulării asociate cu perturbarea factorilor de coagulare și cu anomaliile plachetare.

Atunci când simptomele se rezumă doar la colonul afectat, tabloul clinic al bolii Crohn se poate suprapune cu cel al rectocolitei ulcero-hemoragice.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Rectocolita ulcero-hemoragică”.

BOALA DE REFLUX GASTROESOFAGIAN

Caracterizare generală

Boala de reflux gastroesofagian însumează un complex de simptome digestive, acompaniate sau nu, de leziuni ale mucoasei esofagiene, ca urmare a refluxului în esofag a conținutului gastric (secreție acidă) sau a sucului intestinal sau bilei (secreție alcalină). În general, boala apare mai frecvent după vârsta de

55 de ani, dar, în condițiile consumului de produse alimentare gen fastfood, băuturi carbogazoase, îndulcite sau neîndulcite, ale obiceiului nesănătos de a mesteca gumă, ale consumului de alcool, cafea, tutun, boala apare, din ce în ce mai frecvent la tineri. Alături de regurgitația acidă, pirozismul și durerea retrosternală reprezintă simptome cardinale ale bolii. Endoscopia digestivă superioară reprezintă metoda de elecție în diagnosticarea și clasificarea esofagitei de reflux, precum și în identificarea unor complicații care acompaniază boala, de tipul sindromului Barrett (metaplazia epiteliului esofagian inferior), etapă premonitoare dezvoltării cancerului esofagian.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Ulcerul gastro-duodenal”.

BORELIOZA (BOALA LYME)

Caracterizare generală

Borelioza este o boală inflamatoare, cauzată de spirocheta *Borrelia burgdorferi*, transmisă prin înțepătura de căpușe. Gazda preferată a căpușei este câprioara sau oaia sau alte mamifere. Excursiile în natură, mai ales prin păduri, sunt grevate de riscul de infectare cu această spirochetă. Căpușa, odată atașată de piele, se hrănește cu sânge mai multe zile. Transmiterea spirochetei nu se realizează de obicei decât după ce căpușa a stat atașată cel puțin 36 – 48 de ore. De aceea, pentru a preveni infecția, este foarte important ca, în primele ore după asemenea ieșiri în natură, să ne facem un control general al pielii (dacă este posibil în fața unei oglinzi), mai ales dacă excursia am făcut-o într-o zonă cunoscută ca endemică pentru această boală. Printr-un asemenea examen putem observa dacă am achiziționat asemenea insecte periculoase, având posibilitatea să le îndepărtăm în timp util, înainte ca acestea să se fixeze în piele. În cazul în care căpușa s-a fixat deja în piele, îndepărtarea acesteia nu se face prin strângerea corpului insectei (gest care ar descărca spirochetele în sânge) și nici prin mișcarea de răzuire cu unghia sau cu un corp ascuțit, ci prin extracția atentă, delicată, făcută cu o pensetă cu margini ascuțite (de exemplu, o pensetă de sprâncene, mic instrument care nu ar trebui să lipsească din trusa de urgență pentru excursii). Odată extrasă căpușa, este recomandat să se păstreze insecta și să fie dusă la un laborator de analize, pentru a se preciza o eventuală infecție cu *Borrelia*. Procedând astfel, se poate diagnostica boala în timp util și se poate începe, precoce, o terapie specifică, cu șansa recuperării rapide din boală a pacientului. Spirocheta pătrunde în tegument la locul

înțepăturii de căpușă (putând determina la acest nivel un eritem circumscris), de unde se răspândește prin sânge și limfă, generând adenopatia regională sau migrează spre viscere. La nivelul țesuturilor interesate, se decelează un număr relativ mic de spirochete, aspect care sugerează faptul că majoritatea manifestărilor infecției sunt consecința răspunsului imun al pacientului infectat, mai degrabă decât proprietăților distructive ale spirochetei. Boala se manifestă printr-o erupție tegumentară, cunoscută sub numele de *erythema migrans*, care poate fi urmată, la distanță de săptămâni sau luni, de manifestări neurologice, cardiace sau articulare. Boala este mult mai frecventă decât pare, datorită simptomelor bizare, care mimează diverse boli, inducând medicul în eroare.

Erythema migrans este simptomul cardinal și markerul clinic principal de boală Lyme. Apare la 5 – 32 de zile, de la mușcătura de căpușă, la peste 75% din pacienții infectați, la început sub forma unei macule sau papule roșii, în general, în regiunea proximală a unei extremități sau pe trunchi. Leziunea tegumentară are tendință la extindere, adeseori evoluând cu vindecarea zonei centrale. Leziunea tegumentară persistă de obicei câteva săptămâni. De asemenea, apare un sindrom pseudogripal (cu stare generală alterată, curbatură, astenie, fatigabilitate, febră, frisoane, cefalee, mialgii și artralгии, care pot să preceadă cu câteva zile sau să acompanieze *erythema migrans*. Pot să apară lombalgiile, greața și vărsăturile, limfadenopatia și splenomegalia. Tabloul simptomatologic poate fi intermitent, iar starea generală alterată și astenia pot persista câteva săptămâni. La unii pacienți, pot fi prezente simptomele de fibromialgie.

Manifestările neurologice (meningoencefalite, neuropatii craniene sau periferice, senzitive sau motorii) apar, de obicei, la câteva săptămâni sau luni de la debutul *erythema migrans* și pot să persiste câteva luni.

Manifestările cardiace (bloc atrio-ventricular de grade variabile, miocardită, pericardită, cardiomegalie) pot să apară la câteva săptămâni după *erythema migrans*.

Atingerea articulară este prezentă la aproximativ 60% din pacienți, la câteva săptămâni sau luni de la debutul bolii. Se manifestă timp de mai mulți ani, sub forma episoadelor recidivante de oligoartrită asimetrică, caracterizată prin tumefacții, acompaniate de dureri intermitente în câteva articulații mari (genunchi, articulație coxo-femurală) sau sub formă de poliartrită simetrică. Atacurile de artrită pot fi precedate sau acompaniate, de stare generală alterată, subfebrilitate și astenie.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 6 – 12 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);

2. Dietă:

- cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 10 – 20 zile;
- dieta de tranziție ⇨ 3 – 5 zile;
- în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 – 6 luni;
- după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
- cura cu struguri (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
- dieta predominant crudivoră, de refacere ⇨ 5 – 7 zile/lună;
- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”;
- fagure de miere ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 2 săptămâni; se mestecă 3 – 5 minute;
- grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi;
- suc de păpădie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
- coada calului (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
- lucernă (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
- ulei esențial de cimbru ⇨ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni se mai repetă o dată cura;
- ulei esențial de busuioc ⇨ 3 x 3 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni se mai repetă o dată cura;
- ulei esențial de oreganum ⇨ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni se mai repetă o dată cura;
- tinctură de strugurii ursului ⇨ 4 x 30 picături/zi;
- tinctură de captalan ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de echinacea ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇨ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇨ 3 x 40 picături/zi;
- polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- păstură ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, după mese;
- cura cu lăptișor de matcă (vezi cap. „Apiterapie”);
- lemn dulce (pulbere) ⇨ 5 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura cu tărațe de grâu ⇨ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
- ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță rădăcină proaspătă, răzuită./zi, administrat cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în

250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;

- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu preparatul enzimatic ⇨ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
 - cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
 - cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
 - cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu sevă de mesteacăn (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
 - ceaiuri: vezi „Scleroza în plăci”;
3. Repaus fizic relativ, ținând seama de stadiul bolii, de particularitățile de manifestare ale suferinței în cazul respectiv, precum și de toleranța individuală a pacientului;
 4. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientului, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie, precum și la locul de muncă;
 5. Clismă ⇨ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 10 – 20 zile;
 6. Baia vitală ⇨ 1 x 1/zi, 25 minute;
 7. Baia organelor genitale ⇨ 1 x 1/zi, 25 minute;
 8. Baia de trunchi caldă cu coada calului ⇨ 2 x 1/săptămână, câte 25 minute;
 9. Baia generală caldă cu flori de fân, ferigă și coada calului (amestecate în părți egale) ⇨ 2 x 1/săptămână, câte 30 minute;
 10. Dușul rece parțial, al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară ⇨ 1 x 1/zi, o săptămână; apoi 3 x 1/săptămână, 3 săptămâni;
 11. Dușul rece al membrelor inferioare ⇨ 3 x 1/săptămână, 4 săptămâni;
 12. Dușul scoțian alternant ⇨ 2 x 1/zi;
 13. Înfășurarea scurtă ⇨ 3 x 1/săptămână, câte 1 oră;
 14. Compresa cu tinctură suedeză aplicată pe coloana vertebrală, după ce, local s-a aplicat o peliculă fină cu alifia de gălbenele ⇨ 1 x 1/zi, 1 oră, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
 15. Fomenția simplă aplicată la nivelul coloanei vertebrale ⇨ 1 x 1/zi, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână (vezi cap. „Apa”);
 16. Masajul general cu apă rece (vezi cap. „Apa”) ⇨ 2 x 1/zi;
 17. Cataplasma cu lut lombo-abdominală și pe cap (casca de lut) ⇨ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
 18. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea ⇨ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;

19. Masaj ușor al coloanei vertebrale cu tinctură de cimbrisor $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 10 minute, 1 lună;
20. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
21. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
22. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
23. Supraveghere medicală riguroasă.

BRONȘIECTAZIA

Caracterizare generală

Bronșiectazia este o boală pulmonară cronică, congenitală (bronhomalacie, mucoviscidoză, deficit de α -tripsină etc.), dobândită (după infecții, la vârsta copilăriei – rujeolă, tuse convulsivă, broșiolită, pneumonie, tuberculoză, după corpi străini, tumori) sau asociată cu dereglări imunitare (boli autoimune – colita ulcerativă, lupus eritematos diseminat etc.). Boala se caracterizează prin distrugerea componentelor elastice și musculare din peretele bronșic, fenomen care determină dilatarea bronhiilor mici și mijlocii, obliterându-le ramificațiile distale. Bronșiectazia apare mai frecvent la bărbați. Tabloul clinic se caracterizează prin prezența tusei cronice (însoțită de eliminarea matinală – bolnavul își face „toaleta bronșiilor” – a unei cantități importante de spută purulentă sau hemoptizii) și prin asocierea, în evoluție, de pneumonii recurente, pierdere ponderală, anemie etc. Specific bronșiectaziilor, este prezența sputei abundente, purulente, fetide, care sedimentează în 3 – 4 straturi.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă $\Rightarrow$ 4 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - $\triangleright$ cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi $\Rightarrow$ 5 – 10 zile;
 - $\triangleright$ dieta de tranziție $\Rightarrow$ 2 – 3 zile;
 - $\triangleright$ în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;

- după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
- cura cu fructe ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
- dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 5 – 7 zile/lună; dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.6 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
- grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
- ulei esențial de cimbru ⇒ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni; pauză 2 săptămâni și se mai repetă o dată cura;
- ulei esențial de oreganum sau de busuioc ⇒ 3 x 3 picături/zi, 3 săptămâni; pauză 2 săptămâni și se mai repetă o dată cura;
- tinctură de echinacea ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇒ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- păstură ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, după mese;
- cura cu lăptișor de matcă (vezi cap. „Apiterapie”);
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇒ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de iarbă mare (vezi planta „Iarbă mare”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună, iar apoi 10 zile/lună, 3 luni;
- ceaiuri: (vezi „Bronșita acută”, faza de coacțiune);

3. Camera bolnavului să fie bine aerisită;
4. Repaus fizic relativ, ținând seama de stadiul bolii, de particularitățile de manifestare ale suferinței în cazul respectiv, precum și de toleranța individuală a pacientului;
5. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientului, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie, precum și la locul de muncă;
6. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
7. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
8. Baia caldă de mâini și de picioare $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 minute, 1 lună, aplicând, concomitent, compresa rece, cu tinctură suedeză, pe ceafă; apoi, 3 x 1/săptămână;
9. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
10. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;
11. Inhalatie (cu mușetel, sare, ceapă și 3 picături ulei de mentă sau levănțică) $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 15 – 30 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
12. Sauna umedă $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute (cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc.);
13. Masajul blând cu sare (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
14. Cataplasma cu lut lombo-abdominală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
15. Cataplasma caldă cu in (vezi cap. „Noțiuni practice importante”) $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
16. Gimnastica respiratorie contra curentului de apă sau gimnastica respiratorie prin umflarea balonului de cauciuc $\Rightarrow$ 2 – 4 x 1 ședință/zi, a câte 5 – 10 minute (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
17. Baia de soare $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 – 30 minute;
18. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
19. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
20. Supraveghere medicală.

BRONȘITA ACUTĂ (TRAHEOBRONȘITA)

Caracterizare generală

Bronșita acută este o suferință inflamatorie acută a mucoasei bronșice, de etiologie infecțioasă (microbiană sau virală) sau generată de factori alergici, de expunerea la gaze sau vapori iritanți. Clinic, recunoaște o fază uscată, când se manifestă cu tuse seacă, iritativă, durere sau arsură retrosternală, febră moderată, cefalee, anorexie. În faza umedă, se manifestă cu tuse productivă, expectorație

sero-mucoasă sau muco-purulentă. Tratată incorect și incomplet sau netratată, boala se cronicizează, putând evolua spre bronșită astmatiformă.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 1 lună

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 5 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 2 zile;
 - în continuare, dietă vegetariană, predominant crudivoră, cu 1 – 2 zile/săptămână cură de fructe;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi;
 - suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
 - ulei esențial de cimbru ⇨ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni;
 - ulei esențial de busuioc ⇨ 3 x 3 picături/zi, 3 săptămâni;
 - tinctură de iarbă mare și cimbrisor (amestecate în părți egale) ⇨ 3 x 30-60 picături/zi;
 - tinctură de echinacea ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
 - tinctură de propolis ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
 - lemn dulce (pulbere) ⇨ 5 x 20 mg/zi (un vârf de cuțit); pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
 - ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;

- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de iarbă mare (vezi planta „Iarbă mare”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”)
 - ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună, pauză 20 de zile, iar apoi 10 zile/lună, 1 – 2 luni;
- ceaiuri:

În prima fază, iritativă, cu tuse seacă, se recomandă:

Rp. 1/

Ceaiul de ceapă și nucă
(vezi cap. „Noțiuni practice importante”)

Rp. 2/

Podbal – frunzele	(<i>Farfarae folia</i>)	30 g
Pătlagină – frunzele	(<i>Plantaginis folia</i>)	30 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	40 g
Tei – florile	(<i>Tiliae flores</i>)	20 g
Mușchi-de-piatră – talul	(<i>Lichen islandicus thallus</i>)	20 g
Viorea (Toporaș) – rădăcina	(<i>Violae odoratae radix</i>)	10 g
Isop – planta	(<i>Hyssopi herba</i>)	10 g
Cimbrisor – planta	(<i>Serpylli herba</i>)	10 g
Scai-vânăt – planta	(<i>Eryngii plani herba</i>)	20 g

Rp. 3/

Busuioc – planta	(<i>Basilici herba</i>)	40 g
Scai vânăt – planta	(<i>Eryngii plane herba</i>)	40 g
Podbal – frunzele	(<i>Farfarae folia</i>)	40 g
Nalbă mare – frunzele	(<i>Athaeae folia</i>)	40 g
Cervană – planta	(<i>Lycopii europaeusi herba</i>)	30 g
Pătlagină – frunzele	(<i>Plantaginis folia</i>)	40 g
Ciuboțica cucului – rizomul și rădăcina	(<i>Primulae rhizoma et radix</i>)	20 g
Unguraș – planta	(<i>Marrubii herba</i>)	30 g
Sulfină – planta	(<i>Melliloti herba</i>)	30 g

Cele două Rp.-uri, Rp.2 și Rp.3, se prepară la fel. Două lingurițe pline din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi, alternând ceaiurile (o zi Rp.2, o zi Rp.3). Se pot îndulci cu miere.

Pentru tuse, se poate administra apă de propolis (vezi cap. „Noțiuni practice importante”) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi sau puțină miere încălzită, cu 2 – 3 picături ulei de eucalipt (pentru uz intern).

În faza de coctiune, când prezintă tuse cu expectorație purulentă, se recomandă:

Rp. 4/

Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	40 g
Roiniță – planta	(<i>Melissae herba</i>)	40 g
Cimbrișor-de-câmp – planta	(<i>Serpylli herba</i>)	10 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	40 g
Nalbă mare – rădăcina	(<i>Althaeae radix</i>)	20 g
Pătlagină – frunzele	(<i>Plantaginis folia</i>)	30 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	30 g
Mușchi-de-piatră – talul	(<i>Lichen islandicus thallus</i>)	10 g
Lumânărică – florile	(<i>Verbasci flores</i>)	20 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g
Ciuboțica-cucului – rizomul și rădăcina	(<i>Primulae rhizoma et radix</i>)	20 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Turiță mare – planta	(<i>Agrimoniae herba</i>)	20 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, cald, neîndulcit sau îndulcit cu miere, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Camera bolnavului să fie bine aerisită;
4. Repaus fizic relativ, ținând seama de stadiul bolii, de particularitățile de manifestare ale suferinței în cazul respectiv, precum și de toleranța individuală a pacientului;
5. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientului, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie, precum și la locul de muncă;
6. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 5 zile;
7. Baia vitală ⇒ de 2 x 1/zi, câte 25 minute;
8. Baia de trunchi caldă cu temperatură crescută progresiv ⇒ 1 x 1/zi, 20 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
9. Baia de șezut caldă (cu fân, mentă, podbal sau coada calului) ⇒ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
10. Baia caldă de mâini și de picioare ⇒ 2 x 1/zi, câte 15 minute; pe regiunea cervicală (ceafă) se aplică compresa rece cu tinctură suedeză;
11. Dușul rece parțial, al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară ⇒ 1 x 1/zi, o săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
12. Dușul rece al gambelor ⇒ 3 x 1/săptămână;

13. Inhalatie (cu mușețel, sare, ceapă și ulei de mentă sau levănțică) $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 15 – 30 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
14. Cataplasma caldă cu in (vezi cap. „Noțiuni practice importante”) $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, 20 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
15. Baia de soare sudorifică (în convalescență) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
16. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
17. Supraveghere medicală.

CANCERUL

sau dușmanul de temut din farfurie

„Poporul Meu pierde din lipsă de cunoștință ... ” (Osea 4:6)

Caracterizare generală

În cei 11 ani de activitate medicală, predominant naturistă, petrecuți în Clinica „Eden” din Breaza, am avut ocazia și privilegiul să cunosc și să am o pacientură foarte bogată, din diferite zone, atât din țară, cât și din multele țări de pe glob, cu o patologie foarte diversă. În particular, vreau să mă refer la cancer. Fără a încerca să fac apologia acestei boli de temut, care, actualmente, îmbracă aspectul unei adevărate pandemii, doresc să mă refer, punctual, la câteva aspecte fundamentale.

Asistăm, neputincioși, se pare, la o dramă a omenirii, pe care aș numi-o cu un termen generic: **EPIDEMIA DE CANCER**. Flagel al secolului, cancerul a suscitat și continuă să suscite interesul numeroșilor cercetători din cele mai diverse domenii ale științei.

În medicina alopatică, cancerul, această nebunie celulară sau organică, a fost și continuă să fie subiect de polemică, atât din punct de vedere etiopatogenic cât și terapeutic.

Poate fi prevenit cancerul? Sau dacă deja terorizează organismul, este cancerul o boală curabilă sau incurabilă?

O întrebare al cărei răspuns implică o bună cunoaștere a etiopatogeniei bolii și multă competență profesională în orientarea și supravegherea riguroasă a terapiei bolnavului și a bolii.

În ceea ce privește etiopatogenia bolii, nu vreau să fac o imixtiune în teoriile nenumărate, mai mult sau mai puțin ipotetice, emise de numeroși cercetători preocupați de această problemă. Vreau să menționez doar câteva aspecte legate de patologia multifactorială a cancerului.

Factorii de risc incriminați în boala canceroasă se clasifică în două mari categorii:

1. *Factori de risc care pot fi influențați*, în sensul de a putea fi modificați;

- Stilul de viață modern, marcat de excluderea din calculele noastre a Creatorului și a recomandărilor Lui. Am vrut să fim independenți de Dumnezeu și am ajuns în cea mai neagră robie.
- Predispoziția ereditară sau genetică – ne naștem cu o zestre ereditară moștenită de la părinți, cunoscători și/sau practicanți ai unui stil de viață mai mult sau mai puțin sănătos – pe care o putem altera și mai mult printr-o dietă și obiceiuri alimentare eronate, precum și printr-un stil de viață nesănătos, așa cum s-a menționat deja, în capitolele anterioare. În mare parte putem evita validarea clinică a predispoziției genetice, de exemplu, pentru cancer, boala diabetică, obezitatea, boala coronariană ischemică, hipertensiunea arterială etc., implementând în viața noastră stilul de viață edenic. Nu suntem răspunzători pentru patrimoniul genetic moștenit de la părinți, dar suntem responsabili pentru modul în care alegem să trăim această viață, cu consecințe imediate sau tardive, atât pentru noi, cât și pentru copiii noștri.
- Dieta modernă, numită și „westernized diet” bogată în alimente procesate industrial, alimente gen „fast-food” (hamburger, hot-dog, chips-uri etc), făină albă, grăsimi vegetale hidrogenate (margarină, acizii grași forma „trans” etc.), zahăr rafinat, băuturi răcoritoare și produse de patiserie (conținând zahăr sau aspartam, coloranți și alți aditivi), sare iodată, gumă de mestecat, etc.
- Cultivarea, pătrunderea pe piață și utilizarea în dietă, tot mai frecvent, a „găselinei științifice”, numită „organisme modificate genetic”, potențial generatoare de cancer și sterilitate.
- Consumul de alimente prăjite în grăsime animală sau uleiuri vegetale.
- Consumul redus de crudități (fructe și zarzavaturi, bogate în antioxidanți și fibre vegetale).
- Utilizarea alimentelor cu aditivi – *periculoasele E-uri* – pe care unii vor să-i îmbrace în haine umane: conservanți, antioxidanți, arome artificiale, înșelător numite arome „identice naturale”, întăritori de arome (monoglutamatul de sodiu – E-621), coloranți, îndulcitori artificiali (aspartam, zaharină, ciclamat), emulsifianți, antiaglomeranți, ferocianura de potasiu – E-536 adăugat în sarea de bucătărie), afănători etc. Toate aceste substanțe nu sunt altceva decât **BOMBE CHIMICE DE DISTRUGERE ... LA MASĂ.**
- Exercițiul fizic, înlocuit de ucigătorul sedentarism.
- Obezitatea (asociată cu cancer de colon, de sân, de prostată, de rinichi etc.).
- Terapia de substituție hormonală (cu hormoni estrogeni, progesteronă etc.).

- Utilizarea polivaccinurilor la copilul mic, cu implicații negative, profunde, în infrastructura sistemului imunitar, care ar putea explica, în parte, incidența și frecvența tot mai mare a cancerului la această vârstă.
- Infecții cu diverse virusuri: virusul Epstein-bar (poate produce limfoame non-hodgkiniene), virusul herpetic (poate produce sarcomul Kaposi), virusul hepatitic B și C (poate produce adenocarcinomul hepatic), virusul SIDA (poate produce limfoame non-hodgkiniene), etc.
- Chimizarea agresivă a produselor agricole, a apei, a medicației, a produselor cosmetice (săruri de aluminiu, paraben, etc.), a produselor pentru igienizare etc., poluarea aerului se constituie în adevărate bombe cu efect întârziat.
- Utilizarea alcoolului, tutunului, cafelei, drogurilor, paradoxal asimilate ca potențatori de bine, pot produce cancere la nivelul diverselor organe.
- Expunerea la soare, neprotejată (vestimentație adecvată, ochelari de soare).
- Expunerea accidentală sau profesională la substanțe, potențial, cancerigene (accidente nucleare, cu degajare de iod radioactiv, uraniu, stronțiu, cesiu, azbest etc.).
- Neștiința și incapacitatea omului de a controla și orienta stresul către o finalitate pozitivă.

2. Factori de risc care nu pot fi modificați:

- istoric familial cu prezența cancerului în familie (tata sau mama) sau la rudeni apropiate;
- sexul;
- vârsta.

Doresc să fac o mențiune specială referitor la cancerul de piele, care merită să ne rețină atenția. Din datele OMS și ale Societății Române de Dermatologie rezultă riscul din ce în ce mai mare de apariție a cancerului de piele, prin expunerea neprotejată a corpului, la soare. Statisticile OMS raportează anual 60.000 de decese cauzate de cancerul de piele.

Datele Societății Române de Dermatologie relevă faptul că în România se înregistrează anual 2.000 de cazuri noi de cancer de piele.

Factorul principal incriminat în evoluția acestei patologii alarmante este reprezentat de razele ultraviolete (UV).

În ultimii ani, se apreciază că razele UV au devenit mult mai periculoase, datorită distrugerii stratului de ozon, ca o consecință a poluării accentuate, la nivel planetar.

Factorii de risc cel mai frecvent incriminați în apariția cancerului de piele sunt:

1. **Sexul** – cancerul de piele apare mai frecvent la bărbați decât la femei;

2. **Culoarea pielii.** La nivelul pielii, există o categorie de celule numite melanocite, care dau pielii o nuanță mai închisă la culoare. Prezența melaninei în cantitate suficientă (ten ușor bronzat) reprezintă un adevărat filtru protector, care protejează pielea împotriva acțiunii agresive a razelor ultraviolete. Persoanele care au un ten mai deschis la culoare, sărac în melanină (blonzi sau blonde sau pacienții cu vitiligo extins pe o suprafață mare a pielii) sunt mai predispuse apariției cancerului de piele;
3. **Prezența nevilor pigmentari (alunițele).** Persoanele care au asemenea nevi displazici prezintă un risc crescut de transformare malignă a acestora. De aceea, este foarte importantă monitorizarea acestor formațiuni tegumentare, pentru a se putea pune în evidență eventualele modificări de mărime, formă sau culoare. În acest sens, subliniez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient. Atât pentru monitorizarea evoluției acestor elemente tegumentare, cât și pentru consilierea pacientului, în vederea unei profilaxii eficiente sau, dacă este cazul, pentru recomandările terapeutice care se impun, atunci când există semne evidente de malignizare la nivelul acestor formațiuni;
4. **Utilizarea și expunerea pielii la diverse substanțe chimice** (de ex. articole cosmetice care conțin parabeni);
5. **Fumatul.** Fumătorii prezintă un risc mai mare de a dezvolta cancer de piele (de exemplu, cancerul de buză);
6. **Utilizarea solarului pentru bronzarea cu ajutorul razelor ultraviolete artificiale;**
7. **Antecedente heredocolaterale de cancer de piele.** Riscul de a dezvolta cancer de piele este mult mai mare, în condițiile în care unul sau mai mulți membri din familie sau rudele apropiate, au avut sau au cancer de piele.

Recomandări utile pentru prevenirea cancerului de piele:

- Evitați expunerea directă la soare, în special în intervalul orar 10:00 – 17:00;
- Evitați utilizarea solarului, pentru bronzatul artificial, metodă în mare vogă, dar foarte periculoasă, crescând, pe termen lung, riscul de a dezvolta boala canceroasă de piele;
- Utilizați ochelarii de soare, iarna și vara, dacă este posibil, cu lentile de protecție solară (heliocromatici), pentru a evita lumina agresivă reflectată de suprafața apei, gheții, nisipului sau zăpezii, atunci când razele solare vin în contact cu acestea;
- Folosiți o îmbrăcăminte adecvată care protejează și capul și celelalte segmente ale corpului, în special în perioadele din zi cu cea mai mare concentrație de raze ultraviolete și infraroșii agresive (10:00 – 17:00);
- Dacă sunteți la mare, pe litoral, evitați expunerea corpului descoperit în perioada din zi deja menționată (10:00 – 17:00). Este mai util să valorificați climatul marin pentru:

- ✓ curele de aerosoli de dimineața, până la ora 10:00 și după amiază, după ora 17:00;
- ✓ cura cu nămoluri (acolo unde acestea există).

În continuare doresc să insist asupra unui aspect și să subliniez importanța lui în etiopatogenia bolii canceroase, care cred că merită osteneala de a fi luat în considerație, chiar și numai în treacăt. Acest aspect este cel al dietei.

Tot mai frecvent, glasuri răzlețe, aparținând lumii medicale alopate (de ex. prof. dr. Colin Campbell), recunosc relația cauzală **alimentație – cancer**, și avertizează asupra potențialului oncogen al produselor alimentare de origine animală (carne, lapte, ouă și derivate) subliniind, în același timp, valoarea profilactică și terapeutică a alimentelor de origine vegetală. Cu toate acestea, medicina alopată, convențională, în general, rămâne opacă și ostilă dietei vegetariene și terapiei naturiste. Există astăzi dovezi științifice care demonstrează faptul că dieta edenică, bogată în enzime, vitamine, minerale și fibră, alături de glucide, proteine și lipide, de cea mai bună calitate, „first class” sau din „prima mână”, poate preveni, opri din evoluție sau facilita vindecarea cancerului. Deși această dietă este recomandată chiar de Dumnezeu, Autoritatea Absolută și în alimentație, deși Preabunul nostru Tată Ceresc ne-a transmis prin umila Sa servă, E.G White, potop de informație dumnezeiască și în ceea ce privește dieta sănătoasă, stilul de viață sănătos, profilaxia adevărată și terapia bolilor, învățătură consacrată în celebrul concept divin de Reformă Sanitară, medicii alopați, chiar și cei preținși creștini, rămân, în general, reticenți în fața acestei realități indubitabile.

Alături de cele menționate, amintesc un fapt riguros științific, constatat de numeroși cercetători și dieteticieni: hrana rafinată, apanajul omului modern, care este supusă unui proces lung de prelucrare termică și de aditivare, creează aciditate în organism, lezează integritatea morfo-funcțională a ADN-ului celular, suportul anatomic al informației genetice a organismului, uzează mai repede mașinăria vie, favorizând apariția și dezvoltarea cancerului, la o vârstă tot mai tânără.

În pofida faptului că dieta edenică, privită ca factor important în prevenirea sau vindecarea bolilor, nu este o idee nouă, acest aspect a fost multă vreme minimalizat. Cu toate acestea, vreau să subliniez faptul că în urmă cu mai bine de 130 de ani, în timp ce medicina convențională, alopată, era un „breast-baby” vizavi de dietă, o minte luminată, inspirată și călăuzită de Dumnezeu, a prezentat lumii, în termenii cei mai simpli, accesibili oricui, valoarea, atât a dietei edenice („0” colesterol), cât și a stilului de viață edenic, atât în profilaxia, cât și în terapia cancerului și a altor boli degenerative. Această minte luminată a fost Ellen G. White, amintită anterior, cea mai prolifică scriitoare a tuturor timpurilor, la care fac referiri frecvente în această carte. Dieta și stilul de viață recomandate de această autoare inspirată, precum și sfaturile inspirate privind relația pe orizontală cu semenii și pe verticală cu Dumnezeu, au fost, sunt și vor fi, până la sfârșitul timpului de har, repere inestimabile în lucrarea de desăvârșire a caracterului creștin.

Redau, în continuare, câteva citate din scrierile ei, edificatoare în acest sens.

„Îndepărtându-se de la planul divin hotărât pentru dieta lor, israeliții au suferit o mare pierdere. Ei au dorit o dietă pe bază de carne și au cules urmările. Nu au atins idealul de caracter pe care-l avea în vedere Dumnezeu și nici nu au împlinit scopul Său. Domnul «le-a dat ce cereau; dar a trimis o molimă printre ei». (Psalmii 106:15) Ei au prețuit ceea ce era pământesc mai presus decât ceea ce era spiritual și nu au atins țelul Său pentru ei, sfințenia desăvârșită.” (*Divina Vindecare* cap. „Carnea ca aliment” p. 270)

„Cei care consumă carne nu fac altceva decât să mănânce cereale și legume la mâna a doua; căci animalul primește din aceste lucruri nutrienții care produc creșterea. Viața care era în cereale și legume, trece în consumator. Noi o primim mâncând carnea animalului. Cu cât mai bine este să o luăm direct, mâncând hrana pe care Dumnezeu a hotărât să o folosim!

Carnea nu a fost niciodată cel mai bun aliment; folosirea ei este însă acum de două ori mai nesigură, de vreme ce rata bolilor la animale crește atât de rapid. Cei care consumă alimente din carne știu prea puțin ce mănâncă. Adesea, dacă ar putea vedea animalele cât sunt în viață și ar cunoaște calitatea cărnii pe care o consumă, s-ar întoarce de la ea cu dezgust. Oamenii mănâncă neîncetat carne, care este plină de germeni tuberculoși și canceroși. Astfel se transmit tuberculoza, cancerul și alte boli fatale.” (*Idem*)

„În multe locuri, peștii sunt atât de contaminați de murdăriile cu care se hrănesc, încât constituie o cauză a bolilor celor ce-i consumă. Acesta este cazul concret în care peștii vin în contact cu materia deversată de marile orașe. Peștii care se hrănesc cu reziduurile de dejecție pot ajunge în ape aflate la distanță și pot fi prinși într-un loc în care apa este curată și proaspătă. Astfel, folosiți ca hrană, ei produc boala și moartea celor care nu suspectează pericolul.

Efectele unei diete pe bază de carne pot întârzia să se arate; acest lucru nu este însă o dovadă că nu este dăunătoare. Puțini pot fi convinși să creadă că, tocmai carnea pe care au mâncat-o este cea care le-a otrăvit sângele și le-a produs suferință. Mulți mor de boli datorate în întregime dietei carnivore, în timp ce cauza reală nu este bănuită nici de ei, nici de alții. (*Divina Vindecare* cap. „Carnea ca aliment” p. 272)

„Posibilitatea de îmbolnăvire sporește de zece ori prin consumarea de carne”. (*Dietă și hrană*, p. 340)

„Cancere, tumori, și tot felul de boli inflamatoare sunt pricinuite în mare măsură de consumarea de carne. Din lumina pe care mi-a dat-o Dumnezeu, faptul că atât de mulți suferă de cancer și de tumori se datorează mai ales faptului că oamenii se hrănesc atât de mult cu carne moartă.” (*Dietă și hrană*, p. 341)

„Acei care folosesc în alimentație carnea trec cu vederea toate avertismentele pe care Dumnezeu le-a dat cu privire la lucrurile acestea. Ei n-au nici o dovadă că merg pe cărările sigure. Ei n-au nici cea mai slabă scuză pentru consumarea cărnii de la animale moarte. Asupra tuturor animalelor zace blestemul lui Dumnezeu. De multe ori, atunci când este consumată, carnea putrezește în stomac și dă naștere la boală. Cancer, tumori și boli de plămâni sunt pricinuite în mare măsură de folosirea cărnii ca aliment.” (*Dietă și hrană*, p. 338)

În privința profilaxiei și terapiei cancerului, trebuie să existe o fundamentare riguroasă a acestora, bazată, ca în orice boală, pe **relația de cauzalitate de la cauză – la efect**. De exemplu, unui bolnav cu o afecțiune în sfera digestivă, alături de medicamentele scrise pe rețetă, i se recomandă și o dietă, numită „de cruțare” digestivă, trecând-se în revistă, pe de o parte, alimentele care pot fi consumate de bolnav, iar pe de altă parte, alimentele care nu trebuie consumate, întrucât influențează negativ evoluția bolii. În această ultimă categorie de alimente, în funcție de afecțiunea pacientului, se menționează: prăjelile de orice fel, carnea de porc, sosuri, condimente, mezeluri, conserve, afumături, brânza fermentată, produse zaharoase concentrate, alcool, tutun, cafea etc. Un adevărat repertoriu gastronomic pe care omul, în stare de sănătate aparentă, îl ignoră, dar de care va trebui să țină seama, atunci când organismul său devine, involuntar, sediul acestui „musafir” nepoftit și urăcios care este boala.

Și pentru că nimeni nu-și cunoaște reacțiile posibile și rezistența organismului la cele câteva articole alimentare și toxice puse sub interdicție în cazul bolnavului, de ce să nu anticipăm și să evităm impactul cu boala, excluzându-le sau diminuându-le din dietă, cât timp ne bucurăm, chiar și numai de această stare de sănătate aparentă? Iar dacă această conduită este aplicabilă în prevenirea bolilor, pe care ne-am obișnuit să credem că sunt benigne, de ce să nu uzăm de ea în profilaxia și terapia bolilor maligne?

În concluzie, pentru a evita cancerul sau alte boli cronice degenerative sau pentru a trata boala, dacă deja s-a instalat în corp, țineți seama de câteva recomandări esențiale.

1. „Five minutes wiser before the event” – adică „Cinci minute mai deștept înainte de a te păli boala”. Pentru a experimenta această înțelepciune, nu uitați sfatul Cuvântului lui Dumnezeu, scris în Biblie, la Proverbele 3:5-8: *„Încrede-te în Domnul din toată inima ta și nu te bizui pe înțelepciunea ta! Recunoaște-L în toate căile tale și El îți va netezi cărările. Nu te socoti singur înțelept; teme-te de Domnul și abate-te de la rău! Aceasta va aduce sănătate trupului tău și răcorire oaselor tale.”*
2. Cultivați **credința** care face din toate făgăduințele lui Dumnezeu realități prezente.
3. Practicați constant, în orice împrejurare, respirația sufletului – **rugăciunea**.
4. Abandonați produsele alimentare de origine animală – carne, lapte, ouă și derivatele acestora, **dar nu înainte de a învăța temeinic să vă pregătiți o dietă edenică, cea mai valoroasă de altfel, pentru că este și sănătoasă și gustoasă**. Confrunțați cu această problemă capitală sau chiar șocați, unii pacienți, mai ales cei gurmanzi, îmi puneau trei întrebări, care au ajuns proverbiale. Prima întrebare: „Dar pește, putem mânca?” Răspunsul era simplu: „Dar peștele ce este, animal sau zarzavat? Dacă veți păpa pește, ajungeți fiul lui pește – prăjit!” A doua întrebare: „Când ne dați dezlegare să mâncăm și carne?” Răspunsul era și mai simplu: „Aveți dezlegare să mâncați carne, pe săturate, o dată pe an, în data de 30 februarie!” A treia întrebare:

„Cât timp trebuie să urmărim această dietă edenică?” Răspunsul era foarte simplu: „Doar în perioada terestră!”

5. Preveniți și combateți obezitatea prin atingerea sau conservarea unui indice de masă corporală (raportul între greutatea individului și înălțimea în centimetri la pătrat) sub 25 kg/m².
6. Nu cumpărați și nu consumați cereale, fructe, zarzavaturi, nuci și ciuperci **MODIFICATE GENETIC** sau produse alimentare prelucrate din asemenea otrăvuri! „Never, for ever!” **Potențial, cauzează sterilitate și cancer!**
7. Nu cumpărați și nu folosiți, în nicio împrejurare, produse alimentare cu **aditivi (blestematele de E – uri)!** Înainte de a vă decide să cumpărați un articol alimentar, convingeți-vă, citind, cu atenție, eticheta de pe produs, că nu conține **aditivi!** Deși, uneori, este scris atât de mic, încât aveți nevoie de lupă, pentru a vă descurca, merită efortul! Simplu, dacă nu le veți mai cumpăra aceste produse, producătorii nu le vor mai produce!
8. Încurajați țăranii și micii producători din România, cumpărându-le produsele, să cultive și să dezvolte agricultura ecologică! România este o țară bogată, cu un potențial excepțional de resurse umane, de agricultură ecologică și nu numai! Să o reanimăm, valorificându-i potențialele!
9. Nu cumpărați și nu consumați, făină albă, zahăr rafinat, ulei rafinat, sare iodată sau conținând ferocianură de potasiu (E 536, aditiv cu proprietăți antiagregante), alcool, tutun, cafea, cacao, ceai negru și ceai verde!
10. Nu cumpărați și nu consumați băuturi carbogazoase sau produse de patiserie îndulcite cu sirop de porumb foarte concentrat în fructoză (HCFS care favorizează dezvoltarea obezității, diabetului zaharat, sindromului metabolic) sau cu îndulcitori artificiali (aspartam, ciclamat de sodiu și potasiu, zaharină).
11. Nu cumpărați și nu consumați, produse alimentare tip fast-food. Nu folosiți mult-mediatizata gumă de mestecat, periculoasă, atât prin conținutul în aditivi, cât și prin obiceiul, în sine, de a mesteca, ceea ce determină hipersecreție gastrică, gastrită, ulcer etc. Deci, nici așa-numita gumă ecologică.
12. Practicați exercițiul fizic, 30 – 60 minute/zi, cel puțin cinci zile/săptămână; în locul orelor petrecute în fața televizorului, a computerului, practicați un sport (mersul pe jos, mersul cu bicicleta, înotul, excursii la munte etc.) sau, dacă aveți posibilitatea și privilegiul, lucrați la grădină;
13. Faceți o dată sau de două ori pe an, câte 5 – 10 zile, cura de dezintoxicare, cu sucuri naturale (de fructe și zarzavaturi), ceaiuri și cărbune.
14. Ordonăți-vă stilul de viață, ținând seama de cei trei „devreme”: **culcat devreme, sculat devreme, mâncat devreme.**
15. Cultivați o atitudine mentală pozitivă, în orice împrejurare. Mai important decât boala sau criza prin care treceți, este modul cum o percepeți, cum vă raportați la ea, cât de mult îi permiteți să vă amprenteze viața.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, câtși pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇒ 6 – 12 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu suc de struguri sau cura cu suc de fructe și zarzavaturi ⇒ 5 – 30 zile;
 - dieta de tranziție ⇒ 2 – 7 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri de crudități, până la vindecare;
 - cura crudivoră de refacere și cura depurativă, 3 – 7 zile/lună, alternativ (o lună prima cură, o lună a doua cură etc.);
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.7 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - suc de păpădie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
 - tinctură de echinacea ⇒ 4 x 30 picături/zi;
 - ardei iute (pulbere) ⇒ 2 x un vârf de cuțit/zi;
 - tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
 - tinctură de propolis ⇒ 4 x 40 picături/zi;
 - polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineța, înainte de masă;
 - păstură ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, după mese;
 - lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
 - ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
 - cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
 - cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);

- cura cu preparatul enzimatic ⇨ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu sevă de mesteacăn (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	40 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	40 g
Rostopască – planta	(<i>Chelidonii herba</i>)	20 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g
Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	30 g
Troscot – planta	(<i>Polygonati avicularis herba</i>)	20 g
Năpraznic – planta	(<i>Geranii robertianii herba</i>)	20 g
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	40 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	40 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	40 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi.

Rp. 2/ Obligeană (*Calami rhizoma*) – vezi planta „Obligeană”;

Rp. 3/

Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	40 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	40 g
Pătlagină – frunzele	(<i>Plantaginis folia</i>)	40 g
Podbal – frunzele	(<i>Farfarae folia</i>)	40 g
Mușchi-de-piatră – talul	(<i>Lichen islandicus thallus</i>)	30 g
Lumânărică – florile	(<i>Verbasci flores</i>)	40 g
Plămânărică – planta	(<i>Pulmonarie herba</i>)	30 g
Limba-câinelui – rădăcina	(<i>Cynoglossi radix</i>)	20 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Pentru cancerul bronho-pulmonar se bea zilnic: Rp.1 ⇨ 2 x 1 cană/zi; Rp.2 ⇨ 3 x 2 linguri/zi; Rp.3 ⇨ 2 x 1 cană/zi.

Pentru cancerul de prostată se bea zilnic: Rp.1 $\Rightarrow$ 2 x 1 cană/zi;
Rp.2 $\Rightarrow$ 3 x 2 linguri/zi; ceai de rășcoage și ghimpe (vezi planta „Rășcoage”)
 $\Rightarrow$ 2 x 1 cană/zi;

3. Repaus fizic relativ, ținând seama de stadiul bolii, de particularitățile de manifestare ale suferinței în cazul respectiv, precum și de toleranța individuală a pacientului;
4. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientului, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie, precum și la locul de muncă;
5. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 5 – 30 zile; în cancerul de colon, de col uterin, de uter, de ovare se face clisma cu mărul lupului, trifoi roșu și pelin, amestecate în părți egale;
6. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 2 luni; apoi, 1 x 1/zi, 4 luni; în continuare, 3 x 1/săptămână;
7. Baia de trunchi cu apă rece $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 6 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
8. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 – 3 x 1/zi;
9. Baia de abur locală, cu flori de fân și rozmarin $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 minute;
10. Compresa antitumorală (vezi planta „Tătăneasă”), pe zona tumorală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore;
11. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră (vezi cap. „Apa”);
12. Compresa cu tinctură suedeză aplicată pe zona interesată, după ce, pe zona respectivă, a fost aplicată, într-o peliculă fină, alifia de gălbenele $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 – 30 minute;
13. Masajul blând cu sare (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
14. Cataplasma cu lut lombo-abdominală, aplicată și pe formațiunile tumorale vizibile sau pe ganglionii măriți de volum $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 – 8 ore/zi. Lutul se schimbă la 1 – 2 ore, când se încălzește. În cancerul de prostată, de uter sau cu altă localizare în zona pelvi-genitală, cataplasma se aplică în formă de „T” (ca un pampers);
15. Cataplasma cu schinduf, rădăcină de tătăneasă răzuită sau frunze de tătăneasă, coada-calului, pătlagină, varză etc., aplicată pe regiunea interesată și pe ganglionii măriți de volum $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
16. Baie de soare sudorifică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
17. În cancerul uterin, ovarian și rectal, se fac: spălături vaginale, respectiv clisme joase, cu infuzie de mărul lupului, trifoi roșu, gălbenele, pelin, salvie, coada-calului, tătăneasă, amestecate în părți egale, alternativ cu soluție de bicarbonat de sodiu (vezi „Cervicita”) și băi de șezut calde cu coada-șoricelului și coada-calului, de 2 – 3 ori/săptămână, câte 20 minute;
18. În cancerul de piele sau tumori ulcerate, se badijonează zona respectivă cu suc de gălbenele, suc de rostopască, tinctură de tuia, după ce, în prealabil, s-a

- făcut toaleta tumorii cu infuzie de mărun lupului, pelin, coada-calului, coada-șoricelului, trifoi roșu, nălbă, schinduf etc.;
19. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea
⇒ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
 20. Masaj general și reflexoterapie ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
 21. Supraveghere medicală riguroasă.

CANDIDOZA

Caracterizare generală

Candidoza este o boală micotică, provocată de o ciupercă – *Candida albicans*. Se localizează frecvent la nivelul tubului digestiv, aparatului pulmonar sau la nivel genital. Cel mai frecvent, apare ca urmare a unui dismicrobism generat de uzul abuziv de antibiotice sau cortizon. Boala apare frecvent la pacienți cu imunitate scăzută (în diabet zaharat, tuberculoză, cancer, terapie cu cortizon sau cu citostatice etc.).

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Stomatita”.

CARDIOPATIA ISCHEMICĂ

Caracterizare generală

Cardiopatia ischemică este o boală cardiacă determinată de suferința arterelor coronare (arterele care irigă inima cu sânge oxigenat), care generează grade variabile de ischemie coronariană. Fiziopatologic, suferința apare ca urmare a instalării procesului de ateroscleroză la nivelul arterelor coronare sau, mai rar, datorită altor cauze (stenoze coronariene, infecții virale, reacții alergice, spasm coronarian care poate apare în condițiile de stres etc.). Apariția bolii este favorizată de factori majori de risc: dieta, hipertensiunea arterială, fumatul, obezitatea, diabetul zaharat, dislipidemia (hipercolesterolemie, hiper – LDL, hipo – HDL, hipertrigliceridemie, etc.), sedentarismul și stresul.

Bolile coronariene reprezintă prima cauză de deces la nivel mondial. În S.U.A., de exemplu, anual, peste 1,5 milioane de oameni suferă un eveniment coronarian acut (infarct miocardic), iar o treime dintre aceștia mor în urma infarctului. Statistic, se apreciază că bolile cardiaceucid mai mulți oameni decât toate celelalte cauze de deces, la un loc.

O perioadă boala coronariană poate evolua asimptomatic sau cu o ușoară stare de oboseală la efort. În evoluție, boala se manifestă clinic prin dureri precordiale, sistematizate sau nu, sub forma anginei pectorale de efort, care poate fi stabilă sau poate deveni instabilă (crește durata episodului dureros, crește, de asemenea, frecvența episoadelor dureroase, nu se mai ameliorează la repaus sau nitroglicerină și, în cele din urmă, apare și în repaus). Angina instabilă prezintă un risc evolutiv mare, putând precipita un infarct miocardic. Bolnavul prezintă, de asemenea, dispnee și palpitații. Nediagnosticată în timp util, netratată sau tratată incorect, angina pectorală se complică în evoluție cu tulburări de ritm, infarct miocardic și insuficiență cardiacă. La cazurile neglijate, în stadii severe ale bolii, cu blocaj al trunchiurilor coronare, este necesară sancțiunea chirurgicală, care constă în fixare de stent-uri sau practicarea bypass-ului coronarian (tehnică chirurgicală de derivare a circulației sanguine, din segmentul sănătos al arterei, deasupra de obstacolul din arteră, în segmentul sănătos al acesteia, situat sub obstacol, evitând sau scurtcircuitând segmentul de arteră blocat de obstacol).

Profilaxia bolii coronariene ischemice presupune, pe lângă recomandările menționate la boala „Cancerul”, și următorul sfat:

➤ **Păstrați:**

- ✓ tensiunea arterială sub valoarea de 140/90 mmHg;
- ✓ Trigliceridele serice sub 150 mg%;
- ✓ colesterolul total sub 190 mg% (5 mmol/L);
- ✓ LDL sub 115 mg% (3 mmol/L);
- ✓ glicemia a`jeun sub 110 mg% (6 mmol/L).

Subliniez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇔ 6 – 12 luni

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇔ 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități ⇔ 3 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în general, hiposodată (sare redusă cantitativ), în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de

- la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.2, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
- cura cu pere ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
 - Se monitorizează (supraveghează) atent starea generală, temperatura, pulsul, tensiunea arterială, respirația, diureza (cantitatea de urină) pe 24 ore, raportată la cantitatea de lichide ingerate, edemele (umflăturile) de la nivelul membrelor inferioare, evoluția simptomatologiei dureroase;
 - grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
 - suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
 - suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
 - polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineata, înainte de masă;
 - ardei iute (pulbere) ⇒ 2 x un vârf de cuțit/zi;
 - tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
 - tinctura Rp.2 de la planta „Păducel” ⇒ 4 x 30 picături/zi;
 - tinctură de propolis ⇒ 3 x 30 picături/zi;
 - preparatul de cătină ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
 - cura cu preparatul enzimatic ⇒ 1 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu sirop pentru inimă ⇒ 3 x 1 lingură/zi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu tinctură de usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
 - ceaiuri

Rp. 1/

Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	30 g
Pădărie – rădăcina	(<i>Taraxaci radix</i>)	20 g
Vâsc – frunzele și ramurile	(<i>Visci folia et stipites</i>)	20 g
Sclipeți – rădăcina	(<i>Tormentillae radix</i>)	10 g
Talpa-gâștei – vârfurile florale și frunzele	(<i>Leonuri cardiacae summitates et folia</i>)	20 g
Măturice – planta	(<i>Sarothamni scoparii herba</i>)	10 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g

Rp. 2/

Păducel – frunzele și florile	(<i>Crataegi folia et flores</i>)	30 g
Valeriană – rizomul și rădăcina	(<i>Valerianae rhizoma et radix</i>)	10 g
Coada șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	20 g
Sulfină – planta	(<i>Melliloti herba</i>)	30 g
Fumariță – planta	(<i>Fumariae herba</i>)	10 g
Talpa-gâștei – planta	(<i>Leonuri cardiacae herba</i>)	20 g
Roiniță – planta	(<i>Melissae herba</i>)	10 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	20 g

Rp. 3/

Rută – planta	(<i>Rutae herba</i>)	10 g
Coada-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	10 g
Coada-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	10 g
Gențiană – rizomul și rădăcina	(<i>Gentianae rhizoma et radix</i>)	10 g

Rp. 4/

Traista-ciobanului – planta	(<i>Bursae pastoris herba</i>)	10 g
Osul-iepurelui – rădăcina	(<i>Ononidis radix</i>)	10 g
Sorbestrea – planta	(<i>Sanguisorbae herba</i>)	10 g
Salcie albă – scoarța	(<i>Salici cortex</i>)	10 g

Rp.1, Rp.2, Rp.3 și Rp.4 se prepară la fel. O linguriță plină din amestec se macerează 12 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară și se încălzește ușor. Se bea 3 x 1 cană/zi. Rp.-urile se folosesc alternativ, în cure de 20 de zile.

În cardiopatia ischemică asociată cu insuficiență cardiacă și bradicardie, recomandăm următoarea combinație de plante sau tincturi:

Rp. 5/

Coada-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	30 g
Lăcrămioare – frunze	(<i>Convallariae folia</i>)	20 g
Lăcrămioare – flori	(<i>Convallariae flores</i>)	20 g
Păducel – frunze și flori	(<i>Crataegi folia et flores</i>)	40 g
Mentă – frunze	(<i>Menthae folia</i>)	30 g

Două lingurițe pline din amestec, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 6/

Tinctură de lăcrămioare	(<i>Convallariae T-ra</i>)	40 pic.
Tinctură de valeriană	(<i>Valerianae T-ra</i>)	40 pic.
Tinctură de talpa gâștei	(<i>Leonuri cardiacae T-ra</i>)	20 pic.
Tinctură de arnică	(<i>Arnicae T-ra</i>)	20 pic.

Se administrează 3 x 20 – 30 picături/zi.

În nevroză cardiacă sau distonii neurovegetative cu agitație și tulburări de ritm cardiac (tahicardie, extrasistole), recomandăm următoarea combinație de plante:

Rp. 7/

Păducel – frunze și flori	(<i>Crataegi folia et flores</i>)	40 g
Talpa găstei – planta	(<i>Leonuri cardiacae herba</i>)	40 g
Roiniță – planta	(<i>Melissae herba</i>)	20 g
Valeriană – rizomul și rădăcina	(<i>Valerianae rhizoma et radix</i>)	30 g
Lăcrămioare – frunzele și florile	(<i>Convallariae folia et flores</i>)	30 g

Două lingurițe pline din amestec, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 8/

Păducel – fructele măcinate	(<i>Crataegi fructus</i>)	20 g
Măceș – fructele măcinate	(<i>Cynosbati fructus</i>)	20 g

Amestecul de plante, se lasă la macerat, în cursul nopții, 8 – 12 ore, în 300 ml apă caldă. A doua zi se blendează, se strecoară prin tifon, și se bea cu înghițituri rare în cursul unei zile.

3. Repaus fizic relativ, ținând seama de stadiul bolii, de particularitățile de manifestare ale suferinței în cazul respectiv, precum și de toleranța individuală a pacientului;
4. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientului, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie, precum și la locul de muncă;
5. Clisma ⇨ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 3 zile;
6. Baia vitală ⇨ 2 x 1/zi, câte 15 – 20 minute, 1 lună; apoi, 1 x 1/zi;
7. Baia rotatorie a brațelor în apă rece ⇨ 1 x 1/zi, 20 minute, 1 – 4 luni. Mod de efectuare: într-o cădiță de copil, până la jumătatea acesteia, se pune apă rece, la temperatura camerei, 18° – 19°C. Se așază cădița pe un scaun. Pacientul, stând pe un scaun în fața cădiței, cu antebrațele în unghi drept față de brațe, execută mișcări rotatorii lente în apă, în jurul unui ax orizontal care trece prin cele două antebrațe și coate. Durata procedurii este de 20 de minute. Se practică 6 - 8 cure a câte o săptămână cura, cu pauze de o săptămână între cure.
8. Dușul rece al membrelor superioare ⇨ 1 x 1/zi, două săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;

9. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului (dimineața) și dușul rece al membrelor superioare (seara) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 săptămână apoi, 3 x 1/săptămână;
10. Compresa rece cu iaurt pe regiunea precordială $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră, 1 lună; apoi 3 x 1/săptămână sau la nevoie (dureri precordiale);
11. Cataplasma lombo-abdominală cu lut $\Rightarrow$ 3 x 1 zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
12. Compresa derivativă pe abdomen, în cursul nopții;
13. Mersul desculț pe iarbă (dimineață până nu s-a ridicat roua) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
14. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
15. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
16. Supraveghere medicală riguroasă.

CĂDEREA PĂRULUI (ALOPECIA)

Caracterizare generală

Alopecia constă în căderea părului de pe scalp, putând fi totală, difuză sau pe arii bine delimitate, circumscrise. Poate apărea, fie ca un fenomen episodic sau se poate manifesta ca un fenomen definitiv. Etiopatogenia bolii este multifactorială. Între factorii incriminați, se menționează infecții bacteriene sau micotice grave, herpes-Zoster, lupus eritematos sistemic, diabetul decompensat, hipotiroidism sever, hipofuncție hipofizară severă, convalescență, traume psihice, sarcina, intervenții chirurgicale etc.

Terapie naturistă $\Rightarrow$ 2 – 3 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi $\Rightarrow$ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție $\Rightarrow$ 2 – 3 zile;
 - regim vegetarian crudivor sau predominant crudivor;
 - cura cu struguri $\Rightarrow$ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta crudivoră depurativă $\Rightarrow$ 5 – 7 zile/lună;

- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.5, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de lămâie ⇨ 2 x 200 ml/zi, 2 săptămâni; apoi, 2 x 100 ml/zi;
 - suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
 - coada calului (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
 - salvie (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
 - polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
 - tinctură de propolis ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - tinctură de coada șoricelului ⇨ 4 x 30 picături/zi;
 - tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
 - lemn dulce (pulbere) ⇨ 5 x 20 mg/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
 - cura cu preparatul enzimatic ⇨ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună, iar apoi 10 zile/lună;
 - ceaiuri: vezi „Eczema”.
3. Clismă ⇨ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
 4. Baia vitală ⇨ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
 5. Baia de abur a capului ⇨ 3 x 1/săptămână, câte 15 minute;
 6. Spălarea părului cu:

Rp. 1/

Urzică mică – rădăcina	(<i>Urticae radix</i>)	10 g
Brustur – rădăcina	(<i>Bardanae arctii radix</i>)	10 g

Se fierbe amestecul 10 minute în 1 l apă. Se strecoară și se face baia capului. Apoi se masează scalpul (pielea capului) cu:

Rp. 2/

Brustur – rădăcina	(<i>Bardanae arctii radix</i>)	100 g
Urzică mică – rădăcina	(<i>Urticae radix</i>)	50 g
Levănțică – vârfurile florale	(<i>Lavandulae summitates</i>)	50 g
Coadă racului – planta	(<i>Anserinae herba</i>)	50 g
Rozmarin – planta	(<i>Rozmarini herba</i>)	50 g
Mesteacăn – muguri	(<i>Betulae gemmae</i>)	50 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores cum receptaculis</i>)	50 g
Alcool 40° – 70°		800 ml

Se macerează amestecul 10 – 14 zile, agitând sticla, zilnic. Apoi se strecoară. Se utilizează sub formă de masaj ușor al scalpului, pentru a combate mătreața și pentru a întări rădăcina firului de păr.

7. Masajul scalpului cu ulei de măsline ⇔ 1 x 1/zi, 5 minute;
8. Casca scalpului cu usturoi și ceapă:

Rp. 3/

Ceapă – mărunțită		50 g
Usturoi – mujdei		30 g
Tătăneasă – rădăcina răzuită	(<i>Symphyti radix</i>)	50 g
1 ou bătut		

Se aplică acest amestec pe cap, ca o cască și se acoperă cu o pânză. Se păstrează în timpul nopții. Dimineața se spală părul. Este util și ca remediu pentru mătreață.

9. Masaj ușor al scalpului cu:

- suc de usturoi ⇔ 1 x 1/zi;
- decoct de iarbă mare ⇔ 1 x 1/zi;
- suc de roșii ⇔ 1 x 1/zi;
- tinctură de ardei iute ⇔ 1 x 1/zi;
- suc de aloe, seara; dimineața se spală părul, fără a folosi săpun sau șampon;
- **Rp./** Ulei de măsline presat la rece – 50 ml
 Ulei esențial de rozmarin – 15 picături
 Ulei esențial de levănțică – 15 picături

Se omogenizează uleiurile. Se utilizează ca atare.

10. Baia scalpului cu zer (pentru a păstra luciul părului) ⇔ 1 x 1/săptămână;
11. Baia vitală ⇔ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1 pe săptămână;

12. Baia rece a jumătății inferioare a corpului $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 10 secunde;
13. Dușul rece al capului, urmat de periaj energetic al scalpului (pielea capului);
14. Dușul rece al gambelor $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;
15. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
16. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
17. Mersul desculț pe iarbă (dimineată până nu s-a ridicat roua) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
18. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
19. Supraveghere medicală.

CERVICITA (RANĂ PE COL)

Caracterizare generală

Cervicita este o leziune inflamatorie a colului uterin. Din punct de vedere al debutului și al evoluției, cervicita poate fi acută sau cronică. În etiologia bolii, este incriminată infecția cu: clamidii, trichomonas, candida, herpes simplex, virusul papiloma uman. Apariția leziunii pe col este favorizată de prezența mai multor factori de risc: infecții cervico-vaginale, traumatisme obstetricale (care apar în timpul nașterii), traumatisme locale, secundare contactului sexual, steriletul, manevre locale (chiuretaj, histeroscopie etc.), igienă locală deficitară etc. Tabloul simptomatologic se caracterizează prin jenă sau durere locală, uneori prurit, leucoree (secreție vaginală filantă, mucos-albicioasă, care, uneori, poate conține striuri sanguine).

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientei.

Terapie naturistă $\Rightarrow$ 1 lună

Pe lângă cele menționate la „Metro-anexita”, se fac spălături vaginale cu:

➤ ceai:

Rp./

Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	20 g
Urzică moartă – planta	(<i>Lamii albi herba</i>)	30 g
Nuc – frunzele	(<i>Juglandis folia</i>)	20 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	10 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	10 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	10 g
Stejar – scoarța	(<i>Quercus cortex</i>)	10 g
Mur – frunzele	(<i>Rubi fruticosi folia</i>)	30 g
Angelică – rădăcina	(<i>Angelicae radix</i>)	10 g
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	20 g
Mărul lupului – planta	(<i>Aristolochiae herba</i>)	20 g
Trifoi roș – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	30 g
Pelin – planta	(<i>Absinthii herba</i>)	30 g
Brad – mugurii	(<i>Abies turiones</i>)	40 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g

4 linguri pline din amestec, se fierb 3 minute într-un litru de apă; apoi, se infuzează 10 minute; se utilizează sub formă de spălături vaginale, o dată/zi, seara, 2 săptămâni.

- soluție de bicarbonat de sodiu: o linguriță de bicarbonat de sodiu se dizolvă în 500 ml apă caldă; se fac spălături vaginale o dată/zi, dimineața, 2 săptămâni.

CHISTUL OVARIAN

Caracterizare generală

Chistul ovarian este o tumoră, în general, benignă, cu conținut lichidian, uneori cu prezența vegetațiilor intrachistice. Cel mai frecvent, etiopatogenia bolii este condiționată hormonal. Tabloul simptomatic cuprinde: dureri pelvine, spontan și la palpare, semne de compresiune de vecinătate, disconfort sau jenă dureroasă, prin compresiune asupra vezicii urinare sau rectului, tulburări de ciclu menstrual (dismenoree etc.), creșterea în volum a abdomenului (atunci când chistul ovarian ajunge la dimensiuni mari). Chistul ovarian poate evolua cu dezvoltare abdominală (se percepe la palparea abdomenului); poate fi căzut în fundul de sac Douglas (când se evidențiază la tușeul rectal); inclus în ligamentul larg. Nediagnosticat și netratat la timp, poate genera complicații majore: când este pediculat, prin torsionare, poate cauza sindromul de abdomen acut (durere abdominală, spontan și la palpare, greață, vărsături, fenomenul de apărare hipogastrică); ruptura chistului, cu peritonită acută (cu contractură abdominală, stare de șoc); hemoragie intrachistică; abces ovarian.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientei.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Fibromul uterin”.

CHISTUL MAMAR SOLITAR

Caracterizare generală

Chistul mamar solitar este o tumoră mamară, care apare, uneori, în perioada de premenopauză. La palpare, tumora este cu contur regulat, renitentă, dureroasă, mobilă pe planurile profunde. Are tendință de creștere rapidă.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Mastoza fibrochistică”.

CIROZA HEPATICĂ

Caracterizare generală

Ciroza este o suferință hepatică ce reflectă o fază avansată a hepatitei cronice, în care procesele inflamatoare și fibroase nu mai respectă arhitectura lobulară, bulversând-o; la nivelul parenchimului hepatic se evidențiază alterări și necroze progresive, iar regenerarea se face prin noduli fibroși, nefuncționali.

Cirozele se clasifică în:

- ciroze primitive – boala începe și evoluează la nivelul ficatului;
- ciroze secundare – leziunile hepatice reprezintă o complicație a unei boli extrahepatice (insuficiența cardiacă, angiocolita, litiaza biliară).

În etiopatogenia lor se disting, ca și în cazul hepatitelor cronice, cauze:

- infecțioase – virale, bacteriene;
- toxice – alcoolul;
- nutriționale – carențe și dezechilibre alimentare;
- parazitare – malarie, schistosomiază;
- dismetabolice – pigmentare;

- metalotoxice – depuneri de cupru;
- lipoidice – ciroza xantomatoasă.

Tabloul clinic este, în general, similar celui menționat la hepatita cronică, existând câteva diferențe caracteristice:

- hepatomegalia (ficat mărit) este de consistență crescută, iar marginea inferioară este ascutită;
- apar semnele de insuficiență portală – dilatarea venelor hemoroidale, dilatarea în „cap de meduză” a venelor periombilicale, varice esofagiene, cu risc mare de a se rupe, generând hemoragia digestivă superioară; ascita (lichid în abdomen);
- complicații redutabile – hemoragia și encefalopatia.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Hepatita”.

CISTITA

Caracterizare generală

Cistita este o boală inflamatorie a vezicii urinare, care apare frecvent în urma unei infecții cu diverși germeni (*Escherichia coli*, *Klebsiella*, *Enterobacter*, *Proteus* etc.). Poate fi acută sau cronică. Tabloul simptomatologic se caracterizează prin: disurie (urinare cu dificultate), poliurie (eliminarea unui volum de urină mai mare decât normal), nicturie (urinat în timpul nopții), incontinență urinară (pierdere involuntară de urină), dureri uretrale, cu caracter de arsură sau usturime, dureri suprapubiene, dureri lombare joase, uneori hematurie (sânge în urină).

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 1 lună

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);

2. Dietă:

- cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 5 zile;
- dieta de tranziție ⇨ 2 zile;
- în continuare, cura cu sucuri și crudități 1 lună;
- după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
- cura cu pepene roșu sau cu mere ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
- grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi (o zi da, o zi pauză, de-a lungul perioadei de tratament);
- suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
- ulei esențial de cimbru ⇨ 3 x 5 picături/zi, 2 săptămâni; pauză 2 săptămâni, iar apoi, se mai repetă o dată cura;
- ulei esențial de busuioc ⇨ 3 x 3 picături/zi, 2 săptămâni; pauză 2 săptămâni, iar apoi, se mai repetă o dată cura;
- polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- tinctură de propolis ⇨ 4 x 30 picături/zi;
- tinctură de echinacea ⇨ 4 x 30 picături/zi;
- tinctură de brânca ursului ⇨ 4 x 60 picături/zi;
- lemn dulce (pulbere) ⇨ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇨ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu extractul apos din fructe de merișor (merișoare) ⇨ vezi planta „Merișor”;
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	20 g
Brustur – rădăcina	(<i>Bardanae arctii radix</i>)	10 g
Pir – rizomul	(<i>Graminis rhizoma</i>)	30 g
Osul-iepurelui – rădăcina	(<i>Ononidis radix</i>)	30 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Brânca ursului – semințele	(<i>Heracleum sphondilium semen</i>)	30 g
Călin – scoarța	(<i>Viburni cortex</i>)	20 g

Rp. 2/

Pin – mugurii	(<i>Pini turiones</i>)	10 g
Coada-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	30 g
Crețșoară – planta	(<i>Alchemillae herba</i>)	30 g
Crețușcă – planta	(<i>Ulmariae herba</i>)	20 g
Siminoc – florile	(<i>Helichrysi flores</i>)	20 g
Mușetel – florile	(<i>Chamomillae flores</i>)	30 g
Porumb – mătasea	(<i>Maydis stigmata</i>)	10 g
Răscoage – planta	(<i>Epilobii parviflori herba</i>)	15 g
Ienupăr – fructele	(<i>Juniperi baccae</i>)	20 g
Ghimpe – planta	(<i>Xanthii herba</i>)	20 g

4 lingurițe pline din amestecul de plante de la Rp.1, se fierb 2 minute într-un litru de apă. Se ia de pe foc, se adaugă 4 lingurițe pline, din amestecul de plante de la Rp.2 și se infuzează 3 minute. Se strecoară. Se adaugă la toată cantitatea de ceai, 120 picături (2 lingurițe) tinctură suedeză. Se bea cu înghițituri rare, de-a lungul zile. Se practică o cură de două săptămâni. Apoi, se continuă 2 săptămâni, cu următorul ceai:

Rp. 3/

Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	30 g
Păpădie – rădăcina	(<i>Taraxaci radix</i>)	20 g
Răscoage – planta	(<i>Epilobii parviflori herba</i>)	30 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	30 g
Pelin – planta	(<i>Absinthii herba</i>)	10 g
Mesteacăn – frunzele	(<i>Betulae folia</i>)	20 g
Coada-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	30 g
Iarba neagră – planta	(<i>Callunae herba</i>)	30 g
Pin – muguri	(<i>Pini turiones</i>)	10 g
Troscot – planta	(<i>Polygonati avicularis herba</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând 30 picături de tinctură suedeză.

3. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldută de mușețel sau trifoi roșu, 5 zile;
4. Baia caldă de șezut cu coada calului, coada șoricelului, gălbenele și muguri de brad (amestecate în părți egale) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia de abur cu flori de fân sau cetină, a jumătății inferioare a corpului $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 minute;
6. Înfășurarea scurtă $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână, câte 1 oră;
7. Dușul rece al membrilor inferioare $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;
8. Compresa caldă, înmuiată în apă și oțet 1/1 (în părți egale) pe regiunea vezicii $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră; se aplică alternativ cu cataplasma cu cărbune și cataplasma cu in (de maniera, o zi cataplasma cu apă și oțet, o zi cea cu cărbune, o zi cea cu in, și se continuă alternanța);
9. Compresa derivativă în „T” pe abdomen și zona perineală (șezutul) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră;
10. Baia de soare $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
11. Cataplasma caldă cu flori de fân, coada calului sau făină de in pe zona hipogastrică (regiunea inferioară a abdomenului) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, câte 1 oră (în retenție urinară);
12. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
13. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
14. Supraveghere medicală.

COLAGENOZELE

Caracterizare generală

Colagenozele reprezintă un grup heterogen de afecțiuni, care alterează morfo-funcțional țesutul de collagen. Aceste boli au în comun câteva caracteristici definitorii: inflamația tegumentelor, a mușchilor, a articulațiilor și a altor structuri bogate în țesut collagen, tulburări ale răspunsului imun celular.

Cele mai frecvente colagenoze întâlnite în practica medicală sunt: spondilita anchilopoetică, poliartrita cronică reumatoidă, lupusul eritematos sistemic, sclerodermia (scleroza sistemică), dermatomiozita (polimiozita), sindromul Sjögren (sindromul sicca).

Pentru caracterizarea generală a bolii și pentru recomandări terapeutice, vezi boala respectivă.

COLECISTITA

Caracterizare generală

Este o suferință acută sau cronică a colecistului (vezicula biliară), care apare, cel mai frecvent, ca o complicație a unei litiaze biliare.

Calculul (piatra) biliar, blocând gâtul veziculei biliare sau canalul cistic, favorizează staza biliară și infecția colecistului, generând colica biliară și colecistita acută. În general, se asociază în suferință un grad de inflamație a căilor biliare.

Alte cauze, mai rare, sunt reprezentate de malformații ale canalului cistic, care este calea de drenaj biliar din veziculă în canalul coledoc (calea biliară principală), torsiunea sau cudarea gâtului vezicular, adenopatii compresive etc.

În colecistita acută, tabloul clinic este dominat de durere violentă, intensă și continuă, localizată în hipocondrul drept și epigastriu, sub rebordul costal (sub coaste), cu iradiere aproape constantă în dreapta, subscapular (sub omoplatul drept). Iradierea durerii în stânga sau îmbrăcând aspectul de „durere în bară”, în episoade trenante, sugerează asocierea în suferință a pancreasului. Este prezentă febra, de intensitate variabilă. Uneori apare un icter discret. Prezența frisoanelor este un semn al colangitei asociate (inflamația căilor biliare intrahepatice) sau a gangrenei veziculare.

Colecistita cronică este forma trenantă de inflamație a colecistului, care se instalează după colici biliare repetate sau ca urmare a acțiunii factorilor favorizanți: dischinezia biliară, infecții bacteriene de vecinătate, erori alimentare (consumul excesiv de grăsimi animale, prăjeli etc.), afecțiuni endocrine.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Afecțiuni hepatice”.

COLIBACILOZA

Caracterizare generală

Colibaciloza este o infecție a căilor urinare cauzată de un colibacil, *Escherichia coli*, germene care populează, în mod natural, intestinul gros, fără a provoca tulburări în funcționalitatea organismului. În anumite condiții, germenele poate dobândi o virulență (capacitate de îmbolnăvire) foarte mare și poate cauza

diferite boli: diareea, colibaciloza etc. Între cauzele care pot favoriza creșterea virulenței colibacilului se menționează: constipația cronică, litiaza renală, hipertrofia de prostată, stricturi uretrale, leziuni ale rectului sau anusului, hiperfoliculinemia etc. Aceste condiții favorizează multiplicarea germenului în intestin, iar de aici, prin sânge, ajunge la nivelul vezicii urinare, determinând cistita, uretrita colibacilară, pielita, pielonefrita. În formele acute, tabloul simptomatologic este marcat de febră, 38°C – 39°C, frison, jenă locală sau micțiuni dureroase cu caracter de arsură, uneori hematurie. Pot apărea, de asemenea, tulburări neuropsihice, generate de neurotoxina colibacilului, care afectează sistemul nervos.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Infecțiile urinare”.

CONDILOAMELE ACUMINATE

(vezi „Verucile”)

CONSTIPAȚIA

Caracterizare generală

Constipația constă într-o întârziere a tranzitului intestinal, cu stagnarea bolului fecal în diferite zone ale intestinului gros (cec, ascendent, transvers, descendent, sigmoid, rect), însoțită de evacuarea insuficientă a conținutului intestinal. Scaunele sunt rare, de consistență crescută și în cantitate redusă.

În funcție de factorii etiologici, de mecanismul de producere și contextul clinic, constipația îmbracă trei aspecte:

1. **Constipația întâmplătoare** ⇨ reflectă o tulburare funcțională a colonului generată de diverși factori incidentali, cu durată scurtă, stare disfuncțională care se remite o dată cu încetarea acțiunii factorilor respectivi. Poate apărea la orice persoană, la care survine, pentru un anumit timp, o schimbare a stilului de viață sau în unele boli:

- program de lucru diferit;
- deplasare într-o altă localitate sau schimbarea fusului orar;
- activitate sedentară;

- diminuarea alimentației solide (de exemplu în cura de slăbire) și reducerea ingestiei de lichide;
- boli febrile;
- boala ulceroasă în care pacientul folosește pansamente alcaline (carbonat de calciu) și antispastice.

2. **Constipația simptomatică sau secundară** ⇨ apare în evoluția altor boli. Recunoaște cauze de ordin:

- mecanic:
 - ✓ malformații congenitale ale intestinului gros (megadolicocolon);
 - ✓ dextropoziție colică;
 - ✓ cec mobil.
- inflamator:
 - ✓ procese inflamatoare care cudează intestinul sau îi reduc mobilitatea (periviscerită, sindrom aderențial, apendicită, anexită, TBC intestinal).

3. **Constipația funcțională cronică, primară, habituală sau constipația – boală** ⇨ este forma cea mai frecvent întâlnită. Este generată de:

- stil de viață eronat:
 - ✓ dietă săracă în fibre vegetale și bogată în grăsimi și proteine de origine animală;
 - ✓ consum redus de apă în timpul zilei;
 - ✓ sedentarismul ⇨ duce la slăbirea tonusului musculaturii, în general și al musculaturii abdominale și peretelui colonului, în special;
- scăderea excitabilității musculaturii intestinale și atenuarea reflexului de defecație la pacienții care, de teama constipației, folosesc sistematic purgative sau clisme;
- obezitate, emfizem pulmonar, sarcină – prin limitarea mișcărilor diafragmului;
- jenă față de anturaj, evitând, de conveniență, mersul la toaletă, atunci când, în mod natural, intestinul te anunță de intenția lui;
- educația prost înțeleasă de anumiți părinți, care impun copiilor mersul la toaletă, numai la anumite ore;
- datorită condițiilor precare ale WC-ului, unele persoane amână evacuarea intestinului.

Terapie naturistă ⇨ 2 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărâdelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu mere ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta crudivoră de refacere ⇨ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi;
 - suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
 - ulei esențial de cimbru ⇨ 3 x 3 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni se mai repetă o dată cura;
 - tinctură de gențiană ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - ardei iute (pulbere) ⇨ 2 x un vârf de cuțit/zi;
 - tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
 - tinctură de propolis ⇨ 2 x 15 picături/zi;
 - cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
 - cura cu tărațe de grâu ⇨ 4 – 6 linguri/zi în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;

Rp./

- prune uscate (neafumate!) – 8 bucăți
- tărațe de grâu – 2 linguri
- semințe de in – 1 lingură
- apă – 250 ml

Se amestecă ingredientele și se lasă la macerat 8 – 12 ore. Apoi, se îndepărtează sămburii din prune și, împreună cu celelalte ingredientele, se

blenduiesc 1 minut. Mixtura fluidă obținută se încălzește ușor și se consumă ca atare, înainte de masă cu 1 oră. După 2 ore de la administrare, se beau 250 ml ceai de crușin sau de mușetel. Se fac trei cure, a câte 10 zile, cu pauză de 1 lună între cure.

- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu preparatul enzimatic ⇒ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- 3 x 2 linguri ceai de obligeană/zi (vezi planta „Obligeană”);
- ceaiuri:

Rp. 1/ (vezi Rp.4 de la planta „Schinel”) ⇒ 3 x 1 cană/zi;

Rp. 2/

Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	20 g
Cicoare – planta și rădăcina	(<i>Cichorii herba et radix</i>)	30 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	30 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	30 g
Pătlagină – frunzele	(<i>Plantaginis folia</i>)	20 g
Țintaură – planta	(<i>Centaurii herba</i>)	20 g

Rp. 3/

Anason – semințele	(<i>Anisi vulgaris fructus</i>)	30 g
Pătlagină – frunzele	(<i>Plantaginis folia</i>)	10 g
Rozmarin – frunzele	(<i>Rosmarini folia</i>)	20 g
Frasin – frunzele	(<i>Fraxini folia</i>)	20 g
Soc – florile	(<i>Sambucii nigrae flores</i>)	30 g
Sulfină – planta	(<i>Melliloti herba</i>)	20 g
Mușetel – florile	(<i>Chamomillae flores</i>)	30 g

Rp.2 și Rp.3 se prepară la fel. O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză. Cele două Rp.-uri, se administrează alternativ (trei săptămâni Rp.2, trei săptămâni Rp.3).

Rp. 4/

Nalbă mare – rădăcina	(<i>Althaeae radix</i>)	20 g
Crușin – scoarța	(<i>Frangulae cortex</i>)	20 g
Capțalan – rădăcina	(<i>Petasitidis radix</i>)	10 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Călin – scoarța	(<i>Viburni cortex</i>)	10 g
Fenicul – fructele	(<i>Foeniculi fructus</i>)	20 g
Dragavei – rizomul și rădăcina	(<i>Rumicis rhizoma et radix</i>)	30 g
Gențiană – rizomul și rădăcina	(<i>Gentianae rhizoma et radix</i>)	5 g

O linguriță plină din amestec se macerează 8 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară și se încălzește ușor. Se bea 2 x ½ cană/zi, dimineața și la prânz, cu 30 minute înainte de masă, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Infuzie din flori de piersic, mai ales la copii ⇒ 2 x 1 cană/zi;

3. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
4. Baia vitală ⇒ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia de trunchi ⇒ 1 x 1/zi, 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
6. Baia rece a jumătății inferioare a corpului ⇒ 3 x 1/săptămână, 2 săptămâni; apoi, 2 x 1/săptămână;
7. Dușul rece general al corpului ⇒ 2 x 1/săptămână;
8. Compresa derivativă pe abdomen ⇒ 1 x 1/zi, în timpul nopții;
9. Cataplasma cu lut lombo-abdominală ⇒ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi 3 x 1/săptămână;
10. Baia de soare sudorifică ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
11. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) ⇒ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
12. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea ⇒ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
13. Masaj general și reflexoterapie ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
14. Supraveghere medicală.

DEGERĂȚURA

Caracterizare generală

Degerătura este o leziune a extremităților (mâini, picioare, obraji, nas, urechi), care apare la expunerea corpului la o temperatură mai scăzută de -10°C sau care poate fi produsă și de vânturi reci, la temperaturi de $3 - 7^{\circ}\text{C}$. Cel mai frecvent, degerăturile nu se corelează atât de mult cu altitudinile înalte sau cu temperatura scăzută și starea de oboseală, ci cu o lipsă de îngrijire corespunzătoare. La o temperatură sub -10°C , orice regiune tegumentară amorțită este foarte vulnerabilă și poate degera. Între simptomele și semnele prezente în această suferință, se menționează: în primele ore, paretezii (cu caracter de arsură sau prurit), dureri (uneori cu caracter lancinant), edem și eritem, cu cianoză, ale extremităților. În această fază, leziunile sunt spontan, lent reversibile. La 10 - 12 ore, apar vezicule sau flictene, cu conținut serocitrin sau serosanguinolent (aspect care reflectă necroza plexului dermic superficial). Neglijarea pacientului în această fază, favorizează instalarea leziunilor profunde, cu escare atone, cenușii sau gangrenă, cu compromiterea segmentului afectat. Clinic, în funcție de complexitatea leziunilor, se descriu patru grade ale degerăturilor: gradul I - eritem, edem, aspect ceros al tegumentului, placă roșie-violacee, groasă, rece, dureroasă și deficit senzorial; gradul II - eritem, edem, placă albă rece, care devine violacee și umflată, apariția flictenelor (vezicule ce conțin plasmă); gradul III - zone edemațiate, cu escare de culoare neagră; gradul IV - leziunile depășesc dermul, afectând structurile profunde (mușchi, tendoane, oase). Ca și conduită terapeutică, pacientul trebuie deplasat și îngrijit într-o cameră încălzită. Se recomandă pacientului să evite eforturile fizice (chiar umblatul sau utilizarea mâinilor, dacă sunt prinse în procesul lezional), care pot genera complicații. Odată ce pacientul a ajuns într-un spațiu încălzit, se începe reîncălzirea treptată a acestuia. A se evita fumatul, întrucât nicotina determină vaso-constricția la nivelul patului vascular arterial. Dacă este posibil, se recomandă ca segmentul degerat să fie introdus într-un vas cu apă caldă la început, 20 - 30 minute, crescând apoi, treptat, temperatura apei, până se ajunge la temperatura de $34^{\circ}\text{C} - 36^{\circ}\text{C}$. A se evita frecarea zonelor degerate. În recuperarea pacientului cu leziuni prin degerare, pe lângă terapia clasică, recomandăm schema de tratament prezentată în cele ce urmează.

Terapie naturistă ⇔ 2 - 8 săptămâni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);

2. Dietă:

- cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 2 – 3 zile;
- în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
- după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
- cura cu pere sau mere ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
- dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 5 – 7 zile/lună;
- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
- grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi;
- suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
- tinctură de coada șoricelului ⇨ 4 x 30 picături/zi;
- tinctură de brustur ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de păducel ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇨ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de propolis ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri ⇨ vezi „Abcesul, flegmonul, furunculul”.

3. Baie alternantă a regiunilor interesate ⇨ de 2 – 3 x 1/zi; în vasul cu apă caldă se adaugă decoctul preparat din:

Rp. 1/

Stejar – scoarța	(<i>Quercus cortex</i>)
Castan sălbatic – castanele	(<i>Hippocastani semen</i>)
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)
Nuc – frunzele	(<i>Juglandis folia</i>)
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores cum receptaculis</i>)
Schinel – planta	(<i>Cardui benedicti herba</i>)
Cimbrișor – planta	(<i>Serpylli herba</i>)
Turiță mare – planta	(<i>Agrimoniae herba</i>)

Se amestecă plantele în părți egale. 8 linguri pline din amestec se fierb 10 minute într-un litru de apă. Se strecoară. Se adaugă în vasul cu apă caldă.

4. Baia călduță cu ceai de obligeană $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute;

Rp. 2/

Obligeană – rădăcina	(<i>Calami radix</i>)	100 g
----------------------	-------------------------	-------

Rădăcina mărunțită, se pune la macerat în 5 litri apă rece, timp de 12 ore. Apoi se dă în clocot, după care se ia de pe foc. Se infuzează 5 minute și se strecoară. Se face baia regiunii afectate.

5. Baia călduță cu ceai de castane sălbatică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute; 20 de castane sălbatică se mărunțesc și se fierb 10 minute în 5 l apă. Se strecoară. Se face baia zonei degerate, timp de 20 de minute, o dată/zi. În cazurile grave se practică procedeul, 15 – 20 zile, iar în cele ușoare, 5 – 10 zile;
6. Baia locală călduță a regiunilor lezate cu ceai de schinduf $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână; 4 linguri pline cu schinduf (pulbere) se fierb 3 minute în 250 ml apă, iar apoi se infuzează 10 minute. Se strecoară și se adaugă la apa de baie;
7. Aplicații locale pe suprafața tegumentară afectată, cu alifie de arnică, alifie de gălbenele, alifie de vâsc și alifie de propolis 20% $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, cu fiecare;
8. Cataplasma călduță cu ceară și ulei de măsline presat la rece, aplicată pe suprafața tegumentară afectată $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 1 oră, până la vindecare (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
9. Cataplasma călduță cu frunze proaspete de lumânărică (fierte 5 minute în lapte), aplicată pe suprafața tegumentară afectată, alternativ cu cataplasma cu fructe de vâsc $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
10. Cataplasma cu frunze de pătlagină, aplicată pe suprafața tegumentară afectată, în timpul nopții $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 lună; apoi 3 x 1/săptămână;
11. Supraveghere medicală riguroasă.

DEPRESIA

Caracterizare generală

Depresia, afecțiune comună și tratabilă, din ce în ce mai prezentă în viața oamenilor, atât în România, cât și la nivel planetar, este una din cele mai frecvente tulburări afective întâlnite în practica medicală. Această suferință amprentează mai mult sau mai puțin personalitatea pacientului, generând o serie de disfuncționalități în viața acestuia, care în cele din urmă, fără un diagnostic corect și un tratament riguros condus, ajunge un dezinsurat familial și social. Depresia (de la latinescul „depressio” = coborâre, afundare), care este un adevărat fenomen psihopatologic, se caracterizează, inițial, prin instalarea și predominanța trăirilor emoționale negative, de tristețe, pesimism, anxietate, frică, deznădejde, descurajare, neîncredere în puterile proprii, sentimentul nonvalorii, a inutilității, autoculpabilizare, lipsa de orizont, lipsa speranței, gol în suflet, iar în fazele mai avansate, aceste sentimente se asociază de o scădere accentuată sau pierderea interesului față de muncă, de familie, de relația de cuplu, față de propria persoană, față de relația pe verticală, cu Dumnezeu etc. De asemenea, depresia este însoțită de oboseală fizică și psihică, aproape constant, de apetit capricios sau anorexie (pierderea poftelor de mâncare) sau din contră, de un apetit exacerbat (bulimie), de insomnie sau de dorința de a dormi mai mult (somnul funcționează ca un drog, ca o fugă de realitate), de tulburări de dinamică sexuală și de scădere a libidoului. În timp, depresia produce o diminuare severă a capacității de concentrare, de memorare, de analiză și de sinteză. Uneori, pacientul depresiv trăiește cu obsesia morții, cultivând idei morbide, idei fixe, idei suicidare. În stadiile avansate ale bolii, pacientul poate concepe și apela la diverse scenarii sau tentative de suicid, adeseori, finalizându-le prin evadare din viață.

Depresia este generată de un complex multifactorial:

- predispoziția genetică;
- modificări hormonale și biochimice, legate de perioadele fiziologice (ciclu menstrual, menopauză, îmbătrânire etc.);
- stres în exces, conflicte și drame erotice, abuzuri;
- pierderea unei persoane dragi, izolare, traume emoționale;
- boală, durere, probleme neurologice;
- adeseori, depresia se declanșează toamna, în lunile octombrie-noiembrie, fiind considerată, într-o oarecare măsură, o boala sezonieră;
- etc.

Se apreciază că peste 10% dintre pacienții care se prezintă la consult, în asistență medicală primară, prezintă simptomatologie depresivă. Actualmente,

specialiștii estimează că, în Europa și Statele Unite ale Americii, proporția celor afectați de depresie, într-o măsură mai mare sau mai mică, este de 18-20% (practic, o persoană din cinci fiind atinsă de această suferință). Privită din perspectiva prevalenței pe sexe, depresia este mai frecventă la femei (80% din persoanele afectate sunt femei și doar 20% bărbați), prevalența crescând o dată cu vârsta. Din punct de vedere al vârstei, în timp ce rata cea mai înaltă a prevalenței se întâlnește în rândul adulților tineri, este important de reținut că tinerii, în mod deosebit adolescenții și bătrânii, sunt de asemenea susceptibili de a dezvolta sindroame depresive. Sunt mai expuse dezvoltării depresiei, persoanele necăsătorite față de cele căsătorite, familia, prin coeziune familială și gradul de adaptabilitate mai mare, jucând un rol important în anihilarea sau diminuarea fenomenului psihopatologic. Se estimează că până în anul 2020 depresia va fi, ca prevalență la nivel mondial, a doua boală împovărătoare în societate.

Deși este o boală comună și abordabilă terapeutic, depresia, adeseori, scapă diagnosticului și tratamentului în faza de debut. Un segment important din pacienții suferind de sindroame depresive se adresează medicului de familie sau specialistului, fără a fi conștienți că sunt bolnavi de această boală. Un alt segment important dintre cei diagnosticați și tratați ambulatoriu, scapă unei monitorizări atente și de durată, până la recuperarea deplină, fie datorită carenței în sistemul de management al sănătății publice, fie datorită ignoranței și superficialității pacientului, în urma, cu rigurozitate, sfatul pertinent al medicului.

Din punct de vedere terapeutic, pacientul depresiv beneficiază atât de terapie convențională, alopată, cât și de terapiile complementare, care fac obiectul medicinei complementare sau alternative.

În cele ce urmează, voi prezenta o schemă de tratament naturist, care poate fi de un real folos pacientului suferind de depresie.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 4 – 6 luni

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 2 – 5 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 1 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și

- alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
- cura cu struguri sau cu mere (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta predominant crudivoră, de refacere ⇒ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.7, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”;
 - lapte de hrișcă ⇒ 1 x 1 cană/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
 - lapte de nucă Cashew (Caju) ⇒ 1 x 1 cană/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
 - fagure de miere ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 2 săptămâni; se mestecă 3 – 5 minute;
 - grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
 - suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
 - lucernă (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
 - tinctură de captalan ⇒ 3 x 30 picături/zi;
 - ardei iute (pulbere) ⇒ 2 x un vârf de cuțit/zi;
 - tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
 - tinctură de propolis ⇒ 2 x 15 picături/zi;
 - tinctura Rp.2 de la planta „Păducel” ⇒ 3 x 30 picături/zi;
 - polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
 - păstură ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, după mese;
 - cura cu lăptișor de matcă (vezi cap. „Apiterapie”);
 - cura cu tărațe de grâu ⇒ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
 - cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
 - cura cu tije de pădărie (vezi planta „Pădărie”);
 - cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
 - cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
 - cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cărbune vegetal, pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
 - ceaiuri:

Rp. 1/ ⇒ 4 x ½ cană/zi, ceai de sunătoare;

Rp. 2/ (vezi Rp.1 de la planta „Roiniță”) ⇒ 3 x ½ cană/zi;

3. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 2 – 3 zile;
4. Baia vitală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia organelor genitale $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 25 minute;
6. Baia de trunchi caldă cu coada calului $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 25 minute;
7. Baia generală caldă, cu flori de fân, adăugând la apa de baie, ulei esențial de busuioc și levănțică (câte 10 picături din fiecare) $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 30 minute;
8. Baia rece a jumătății inferioare a corpului $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 10 secunde, 7 zile; apoi, 7 zile pauză și se continuă alternanța, pe perioada terapiei;
9. Dușul rece al membrelor inferioare $\Rightarrow$ 1 x 1/zi;
10. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
11. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
12. Masaj ușor al brațelor și gambelor, cu o soluție uleioasă de ulei esențial de levănțică (vezi planta „Levănțică”) $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, 10 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
13. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
14. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
15. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
16. Supraveghere medicală riguroasă.

DERMATOMIOZITA (POLIMIOZITA)

Caracterizare generală

Polimiozita este o afecțiune inflamatorie nesupurativă cronică, de etiologie probabil autoimună, care interesează, în primul rând, tegumentul și mușchii striati. Boala se manifestă prin astenie musculară (dificultate la urcatul scărilor, pieptănatul părului, ridicarea de pe scaun, imposibilitatea de ridicare a capului de pe pernă), dureri musculare, spontan și la palpare, disfagie, dispnee, tulburări cardiace (aritmii, tulburări de conducere, cardiomiopatie etc.), simptome sistemice – stare generală alterată, febră, pierdere ponderală, artralгии, fenomen Raynaud (paloare la nivelul degetelor, indusă de vasoconstricție prin spasm arterial), cianoză (determinată de creșterea hemoglobinei reduse), roșeață (secundară vasodilatației reactive, asociată cu căldură locală și durere). Adeseori, se asociază cu neoplazii, unii cercetători considerând că dermatomiozita ar fi o manifestare metabolică sau imunologică, a unei neoplazii primare.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Lupusul eritematos sistemic”.

DIABETUL ZAHARAT

Caracterizare generală

Diabetul zaharat este o boală metabolică, cu evoluție cronică, determinată genetic sau dobândită, caracterizată, la început, prin perturbarea metabolismului glucidic, ulterior asociindu-se în suferință și perturbarea metabolismului lipidic, protidic și mineral. Aceste alterări metabolice se datorează insuficienței secreției absolute sau relative de insulina, la nivelul pancreasului. Se manifestă prin creșterea glicemiei și un tablou complex de simptome și semne clinice. Clasic, se descriu două tipuri de diabet și anume, diabetul de tip I și diabetul de tip II.

Diabetul de tip I, cunoscut și sub numele de diabet juvenil sau diabet zaharat insulino-dependent, apare, tipic, înaintea vârstei de 40 de ani și are o incidență maximă în jurul vârstei pubertare. Diabetul de tip I ocupă 5 – 10% din patologia diabetică. Această formă de diabet este considerată o boală de etiologie autoimună, armata de apărare a organismului, nemalecunoscând structurile proprii, respectiv celulele β , din insulele Langerhans, din pancreas, pe care le distruge. În etiopatogenia bolii se incriminează infecțiile virale cu virusul Coxsackie A și B, virusul urlian care determină inflamația glandei parotide (parotidita), cu incidență maximă la vârsta copilăriei, vaccinul hepatitic B și anti-Hemophylus influenze. De asemenea, s-a pus în evidență faptul că un segment important din pacienții suferind de diabet de tip I, aparține consumatorilor de lapte și derivate lactate. În acest sens, s-a observat că proteina lactată are o configurație antigenică asemănătoare configurației antigenice a celulelor β . În anumite condiții, organismul generează anticorpi anti-proteină lactată. Întrucât există similitudini între cele două configurații antigenice ale celor două structuri, anticorpii anti-proteină lactată își îndreaptă tirul și spre celule β , distrugându-le. Concluzia logică ce se impune este aceea că, evitarea laptelui și a derivatelor lactate, reprezintă o atitudine și conduită profilactică eficientă, mai ales în cazul copiilor sau tinerilor cu predispoziție genetică în acest sens (care au părinți sau bunici, suferind de diabet). Tabloul clinic clasic este reprezentat de triada: polifagie (apetit crescut), polidipsie (senzație imperioasă de sete), poliurie (micțiuni frecvente, cu eliminarea unui volum mare de urină, 3 – 5 litri/zi). Pacientul, deși mănâncă mult, paradoxal, slăbește foarte mult. Manifestările clinice apar când se distruge peste 90% din

populația celulelor β (cca. 2.500.000 – 3.000.000), din insulele Langerhans. În diabetul de tip I, pacientul este dependent de insulină, cel puțin în stadiul inițial, dacă valorile glicemiei sunt foarte mari.

Diabetul de tip II era cunoscut și sub numele de diabetul adultului sau de maturitate sau diabetul non-insulino-dependent. Ocupă 90 – 95% din patologia diabetică și apare, de obicei, după vârsta de 40 de ani. Astăzi, în mod alarmant, acest tip de diabet apare, tot mai frecvent, la tineri, datorită consumului excesiv de grăsimi saturate. Este o boală a stilului de viață eronat, caracterizată prin stres, sedentarism și exces ponderal (obezitate), cu o dietă tipic occidentală, constând în „junk-food” (fast food-uri, hamburger, hot-dog, chips-uri, băuturi carbogazoase îndulcite etc.). Debutul bolii este insidios sau atipic, cu astenie, fatigabilitate, uneori grețuri, infecții urinare trenante, cicatrizare anevoiasă a plăgilor, uneori chiar și a celor superficiale, tendință la infecții micotice etc. Manifestările clinice evidente se instalează după o perioadă mai lungă sau mai scurtă, marcată de o evoluție silențioasă sau necaracteristică. Acest fenomen explică de ce, în multe cazuri, diagnosticarea se face în stadii avansate ale bolii, când simptomele și semnele complicațiilor grave ale diabetului, adesea ireversibile, reprezintă manifestarea inaugurală a bolii.

Valorile normale ale glicemiei, măsurate dimineța, pe nemâncate, se înscriu în intervalul fiziologic de 80 – 120 mg%. Valorile crescute ale glicemiei matinale, peste 126 mg% (sau 6,7 mmol/L), la determinări succesive, câteva zile, reprezintă un indiciu al prezenței diabetului zaharat. În aceste condiții, practicarea testului hiperglicemiei provocate, poate confirma diagnosticul.

Indicatorul cel mai utilizat al hiperglicemiei cronice, în evaluarea pe termen lung a diabetului zaharat, este hemoglobina glicozilată (HbA1C), fiind considerată fiziologică valoarea de 6% din hemoglobina totală.

La diabetul de tip II, în prima fază, paradoxal, există o concentrație crescută de insulină în sânge (hiperinsulinemie). Ulterior, epuizarea pancreasului endocrin duce la scăderea capacității de secreție a insulinei, cu toate consecințele metabolice care apar, ca urmare a acestui deficit. Insulina, implicată în multe procese metabolice, joacă, între altele, și rolul mesagerului, care anunță celula, prin intermediul receptorilor insuliniici de pe membrana celulară (veritabile sonerii), de prezența glucozei la poarta celulară. La diabetul de tip II, s-a observat că, deși în sânge există un nivel crescut de glucoză (substratul energetic al celulei), celula „moare de foame”. S-a descoperit că, în condițiile în care există suficientă glucoză și insulină în sânge, glucoza nu poate pătrunde în celulă, deoarece receptorii insuliniici sunt, în mare parte, blocați cu acizi grași. Mai mult, datorită vieții sedentare, celula își reduce numărul de receptori insuliniici. Pornind de la aceste date simple, se impune o concluzie logică, valoroasă în profilaxia și terapia diabetului. Pentru a scădea concentrația glucozei din sânge, este necesar să se instituie diabeticului dieta edenică (fără produse de origine animală), „zero” colesterol, care facilitează deblocarea receptorilor insuliniici. Alături de dietă, se recomandă practicarea unui exercițiu fizic constant, zilnic. Exercițiul fizic, consumator de energie, determină celula să producă mai mulți receptori insuliniici, care să favorizeze pătrunderea în celulă a mai multor molecule de glucoză, a căror

ardere celulară furnizează mai multă energie. Prin aceasta, exercițiul fizic determină, în același timp, scăderea glicemiei. În absența unui diagnostic corect și complet și în absența unor măsuri terapeutice instituite în fază utilă terapeutic, diabetul generează complicații majore, care alterează profund calitatea vieții pacientului. Aceste complicații afectează, predominant, sectorul vascular arterial cerebral (retinopatie și cataractă diabetică, care duc la orbire), cardiac (cardiopatie ischemică, angină pectorală, hipertensiune arterială care favorizează infarctul miocardic și accidentul vascular cerebral), renal (nefroangioscleroză diabetică care duce la instalarea insuficienței renale, fiind necesară dializa) și sectorul vascular al extremităților inferioare (arteriopatie cronică obliterantă a membrelor inferioare, care duce la gangrenă, fiind necesară amputația).

Gravitatea diabetului zaharat rezidă în:

- Apariția bolii, în cele mai multe cazuri, la vârsta activă (40 – 60 de ani);
- Creșterea mortalității prin boală și a morbidității bolii, atât în țara noastră, cât și la nivel mondial. De exemplu, în România, de la 0,2% cât se înregistra în 1942, morbiditatea diabetului zaharat a ajuns astăzi la 3,1%;
- Manifestarea complicațiilor majore ale bolii, majoritatea de ordin cardiovascular, așa cum s-a menționat anterior, la vârsta activă, generând handicapuri majore, cu reductibile implicații cu caracter social și economic;
- Creșterea mortalității la pacienții diabetici, datorită complicațiilor majore ale bolii.

Aceste aspecte sumbre ale diabetului zaharat, precum și faptul că boala poate fi, în cele mai multe cazuri, prevenită, iar complicațiile cardiovasculare, în faza incipientă, pot fi reversibile, ar trebui să-l motiveze, atât pe individul sănătos sau aparent sănătos, cât și pe pacient, pe de-o parte, și societatea, pe de altă parte, la mediatizarea și practicarea dietei și a stilului de viață edenic, așa cum Preabunul Tată Ceresc ne-a lăsat scris pe paginile inspirate ale Bibliei.

Profilaxia diabetului presupune o reconsiderare a valorilor dietei edenice și a stilului de viață edenic recomandate de Preabunul nostru Tată Ceresc. Pentru detalii, vezi „Cardiopatia ischemică”, „Cancerul” și „Obezitatea”.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇔ 4 – 6 luni

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);

2. Dietă: se practică, monitorizând, cu atenție, glicemia; în prima săptămână se stabilește profilul glicemic al pacientului, măsurând glicemia dimineața, la prânz și seara, a`jeun (înainte de a servi masa);

- cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 2 – 3 zile; sucurile care se pot administra în ziua cu suc de fructe: 2 x 250 ml suc de măr (de preferat mere Renete sau Crețești), 2 x 250 ml suc de păpădie, 2 x 250 ml extract apos de merișoare (vezi planta „Merișor”) sau 2 x 250 ml suc de grapefruit; în ziua cu suc de zarzavaturi: 2 x 250 ml suc de roșii, 2 x 250 ml suc de castravete, 2 x 250 ml suc de varză sau 2 x 250 ml suc de păpădie sau 2 x 250 ml supă concentrată de zarzavat, strecurată;
- cura cu mere ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.3 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului; alimente recomandate:
 - ✓ zarzavaturi – salată, fasole verde, conopidă, broccoli, varză, anghinare (frunze), vinete, bame, gulii, soia, morcov, țelină, pătrunjel, roșii, ardei, castraveți, sparanghel, ceapă, usturoi, hrean etc;
 - ✓ fructe acrișoare – mere (de preferat mere Renete sau Crețești), grapefruit, pere, piersici, fructe oleaginoase (nuci, migdale, alune etc.);
 - ✓ terciuri de cereale integrale: grâu, orz, ovăz, secară, hrișcă, porumb, orez, mei, quinoa, amarant;
 - ✓ fructe sau semințe oleaginoase: avocado, nuci, migdale, alune de pădure, nuca de Caju, semințe de dovleac, semințe de floarea soarelui, semințe de cânepă etc.;
 - ✓ ciuperci;
- grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi;
- suc de păpădie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
- tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇨ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de propolis ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- păstură ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, după mese;
- lemn dulce (pulbere) ⇨ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);

- ghimbir $\Rightarrow$ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- momordica (pulbere) $\Rightarrow$ 3 x 1 linguriță/zi;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic $\Rightarrow$ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu tije proaspete de păpădie $\Rightarrow$ 2 – 3 x 1 cură pe an, cu pauză de 1 săptămână între cure (vezi planta „Păpădie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) $\Rightarrow$ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan (se înlocuiește mierea cu suc de măr) $\Rightarrow$ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu aloe proaspătă $\Rightarrow$ 2 x 1 linguriță rasă gel proaspăt de aloe/zi (se taie frunza de aloe pe lățimea ei, iar cu un cuțit se răzuie pulpa);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) $\Rightarrow$ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Cerențel – rizomul și rădăcina	(<i>Geii urbani rhizoma et radix</i>)	40 g
Mur – frunzele	(<i>Rubi fruticosi folia</i>)	10 g
Zmeur – frunzele	(<i>Rubi idaei folia</i>)	30 g
Frag – frunzele	(<i>Fragariae folia</i>)	30 g
Fasole – tecile	(<i>Phaseoli fructus sine semine</i>)	30 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	20 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g
Troscot – planta	(<i>Polygonati avicularis herba</i>)	20 g
Afin – frunzele	(<i>Myrtilli folia</i>)	30 g
Cinci-degete – planta	(<i>Potentillae reptans herba</i>)	30 g

O lingură rasă din amestecul de plante se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 2/

Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Brustur – rădăcina	(<i>Bardanae arctii radix</i>)	20 g
Merișor – frunzele	(<i>Vitis idaeae folia</i>)	30 g
Urzică – frunzele	(<i>Urticae folia</i>)	20 g
Soc – florile	(<i>Sambucii nigrae flores</i>)	10 g

O linguriță plină din amestec se fierbe 3 minute în 250 ml apă. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 3/ Ceai de obligeană (vezi planta „Obligeană”) ⇒ 3 x 2 linguri/zi;

3. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 5 – 10 de zile;
4. Baia vitală ⇒ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia de trunchi rece ⇒ 1 x 1/zi, 20 minute, 3 luni; apoi 3 x 1/săptămână;
6. Baia alternantă de picioare ⇒ 1 x 1/zi;
N.B. Deoarece la bolnavul diabetic se asociază în evoluție arteriopatia cronică obliterantă a membrelor inferioare și neuropatia periferică, alterând sensibilitatea termică, acesta nemaiputând aprecia corect temperatura apei, se recomandă terapeutului, întotdeauna, să verifice temperatura apei, înainte ca pacientul să înceapă procedeul cu apă caldă, pentru a se evita provocarea de arsuri;
7. Dușul rece general ⇒ 3 x 1/săptămână;
8. Dușul scoțian alternant ⇒ 2 x 1/zi, insistând pe zona hepato-pancreatică;
9. Sauna umedă ⇒ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute (cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc.);
10. Cataplasma cu lut lombo-abdominală ⇒ 1 x 1/zi, 2 ore, 2 luni; apoi 3 x 1/săptămână;
11. Cataplasma alternantă (cald-rece), cu cărbune, aplicată pe zona hepato-pancreatică ⇒ 1 x 1/zi, 8 minute – cald, 4 minute – rece, de 4 ori succesiv, o dată/zi, în aceeași ședință;
12. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea ⇒ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
13. Mersul desculț pe iarbă (dimineață până nu s-a ridicat roua) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) ⇒ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
14. Baia de soare sudorifică ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
15. Masaj general și reflexoterapie ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
16. Supraveghere medicală riguroasă.

DIAREEA

Caracterizare generală

Diareea este o tulburare de tranzit intestinal constând în evacuarea de materii fecale neformate, apoase (4 – 20 scaune în 24 ore).

Din punct de vedere etiopatogenic și clinic se distinge diareea acută și diareea cronică.

Diareea acută este, în cele mai multe cazuri, corelată cu un proces infecțios generat de:

- bacterii: *E.coli*, *Salmonella*, *Shigella*, *Vibrio cholerae*, *Yersinia enterocolitica* etc.;
- virusuri: *Rotavirusuri*, *virusul Norwalk* etc.;
- paraziți: *Giardia lamblia*, *Entamoeba histolytica* etc.

Tranzitul intestinal accelerat apare într-un context clinic de boală infecțioasă acută manifestată prin stare generală alterată, febră, frisoane, anorexie (lipsa apetitului), grețuri, vărsături, deshidratare.

Un tip aparte îl reprezintă diareea acută a călătorului, care apare de obicei la câteva zile de la sosirea într-o regiune cu condiții climaterice diferite de cele ale zonei de origine a lui. Un regim igienico-dietetic adecvat, cu hidratare corespunzătoare, în general suprimă diareea și restabilește echilibrul hidro-electrolitic al organismului.

Diareea cronică apare ca o manifestare secundară, în contextul unei boli de fond.

Din punct de vedere al mecanismului etiopatogenic, se distinge:

- Diareea care însoțește procesele inflamatoare ale tubului digestiv, în cadrul unor boli:
 - ✓ enterita postvaccinală
 - ✓ rectocolita ulcero-hemoragică;
 - ✓ boala Crohn;
 - ✓ enterocolita de iradiere;
 - ✓ gastroenterita eozinofilică;
 - ✓ SIDA.
- Diareea osmotică asociată unor boli ce evoluează cu alterarea proceselor metabolice și enzimatică la nivelul tubului digestiv:
 - ✓ insuficiența pancreatică;
 - ✓ boala celiacă;
 - ✓ intoleranța la lactoză, datorită deficitului de lactoză (genetic determinată);
 - ✓ sindromul de intestin scurt etc.

- Diareea asociată unor boli care evoluează cu alterarea mecanismelor secretorii ale sucurilor digestive, de la nivelul diferitelor segmente ale tubului digestiv:
 - ✓ sindromul carcinoid;
 - ✓ sindromul Zollinger – Ellison;
 - ✓ adenoame pancreatice secretante de peptid intestinal vasoactiv.
- Diareea generată de alterarea motilității intestinale, din cadrul unor boli:
 - ✓ sindromul de colon iritabil;
 - ✓ boli neurologice.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 2 – 4 săptămâni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - supă concentrată de zarzavat, strecurată ⇨ 3 x 250 ml/zi, 1 – 2 zile sau până la sistarea diareei; apoi, 2 x 250 ml/zi, 7 zile;
 - fiertură de orez cu morcov ⇨ 2 x 1/zi (de ex. dimineața și la prânz) și fiertură de orez cu măr copt ⇨ 1 x 1/zi (de ex. la masa de seară), în primele 7 zile;
 - cartofi copti, simpli sau cu mujdei de usturoi, după cedarea diareei ⇨ 3 x 1/zi, dimineața, la prânz și seara, 2 – 3 zile;
 - mere coapte (3 – 4 mere), după cedarea diareei ⇨ 1 x 1 masă/zi;
 - apoi, se continuă cu dieta Rp.1 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - supă de zarzavaturi: 3 roșii, o ceapă mare, o rădăcină medie de pătrunjel, 2 morcovi, ½ varză (mai mică), ½ țelină medie, 3 cartofi medii, 3 ridichi medii, 4 căței de usturoi, 1 ardei, o linguriță de ulei, un vârf de cuțit de sare neiodată, 1 ¼ litru de apă. Mod de preparare: se taie zarzavaturile în fragmente mici, după care se fierb, până scade supa la jumătate de litru. Se strecoară. Se bea 2 x 250 ml/zi, 2 săptămâni;
 - ulei esențial de busuioc ⇨ 3 x 3 picături/zi, 10 zile;

- ulei esențial de oraganum sau de cimbru ⇒ 3 x 5 picături/zi, 10 zile;
- ardei iute (pulbere) ⇒ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de strugurii ursului ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇒ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura internă cu lut (vezi cap. „Argilo-terapie”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	10 g
Țintaură – planta	(<i>Centaurii herba</i>)	10 g
Vindecea – planta	(<i>Betonicae herba</i>)	20 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	20 g
Sunătoare – planta	(<i>Hyperici herba</i>)	20 g
Ienupăr – fructele	(<i>Juniperi baccae</i>)	10 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	20 g
Chimen – semințele	(<i>Carvi semen</i>)	10 g
Coadă-racului – frunzele	(<i>Anserinae folia</i>)	10 g
Scumpie – scoarța	(<i>Cotini coggygriae cortex</i>)	20 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, alternativ cu Rp.2, la fiecare cană adăugând 60 picături de tinctură suedeză.

Rp. 2/

Mentă – frunzele	(<i>Menthae folia</i>)	20 g
Mur – frunzele	(<i>Rubi fruticosi folia</i>)	30 g
Zmeur – frunzele	(<i>Rubi idaei folia</i>)	30 g
Rosmarin – frunzele	(<i>Rosmarini folia</i>)	20 g
Afin – frunzele	(<i>Myrtilli folia</i>)	30 g
Gutui – frunzele	(<i>Cydoniae folia</i>)	20 g
Dragavei – semințele	(<i>Rumicis semen</i>)	15 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute, în 250 ml apă clocotită. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 3/

Stejar – scoarța	(<i>Quercus cortex</i>)	20 g
Salcie albă – scoarța	(<i>Salici cortex</i>)	40 g
Scumpie – lemnul mărunțit	(<i>Cotini cggrygiae cortex</i>)	40 g
Dragavei – rizomul și rădăcina	(<i>Rumicis rhizoma et radix</i>)	40 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Angelică – rădăcina	(<i>Angelicae radix</i>)	30 g

O lingură rasă din amestec se fierbe 3 minute în 300 ml apă clocotită. Apoi se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, în formele rebele la tratament, la fiecare cană adăugând 30 picături de tinctură suedeză.

3. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
4. Baia de trunchi rece $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 1 săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, o săptămână; apoi 3 x 1/săptămână;
6. Baia rece a jumătății inferioare a corpului $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 10 secunde, 7 zile;
7. Compresa cu apă și oțet, pe abdomen $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră;
8. Compresa derivativă pe abdomen $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, în timpul nopții;
9. Cataplasma cu lut lombo-abdominală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 săptămână; apoi 3 x 1/săptămână;
10. Mersul desculț pe iarbă (dimineata, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
11. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
12. Supraveghere medicală.

DISGRAVIDIA

Caracterizare generală

Disgravidia este un sindrom clinic care poate acompania o sarcină în primul sau în ultimul trimestru de sarcină, la o femeie anterior sănătoasă. În primul trimestru de sarcină se vorbește despre disgravidia precoce, care se manifestă prin

apetit capricios, greață, vărsături, toleranță digestivă precară. În ultimul trimestru de sarcină se vorbește despre disgravidia tardivă, manifestată prin hipertensiune arterială, proteinurie, edeme, accese convulsive, hemoragie retroplacentară. În general, evoluează favorabil, după naștere fenomenele dispărând fără sechele.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientei.

Terapie naturistă ⇨ 2 – 4 săptămâni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 2 – 3 zile;
 - apoi, se continuă cu dieta vegetariană Rp.1, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, bogată în glucide, proteine, lipide, vitamine, și săruri minerale naturale, respectând toleranța individuală a pacientei;
 - grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi;
 - suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
 - polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
 - păstură ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, după mese;
 - ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
 - cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
 - cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
 - cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
 - ceaiuri:

Rp./

Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)
Traista-ciobanului – planta	(<i>Bursae pastoris herba</i>)
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)
Crețișoară – planta	(<i>Alchemillae herba</i>)
Valeriană – rizomul și rădăcina	(<i>Valerianae rhizoma et radix</i>)

Plantele se amestecă în părți egale. O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 1 – 2 x 1 cană/zi, cu înghițituri rare.

3. Baia vitală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 2 – 4 săptămâni;
4. Baia organelor genitale $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână, câte 25 minute;
5. Baia de șezut caldă, cu coada-calului $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
6. Dușul rece al membrelor inferioare $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;
7. Cataplasma cu lut lombo-abdominală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 2 – 4 săptămâni;
8. Dușul rece al membrelor inferioare $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;
9. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
10. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
11. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
12. Supraveghere medicală riguroasă.

DISMENOREEA

Caracterizare generală

Dismenoreea este un sindrom dureros abdomino-pelvin, care precede, acompaniază sau urmează ciclului menstrual. Factorii determinanți ai acestui sindrom sunt: uterul hipoplazic, stenoza istmului colului uterin, deviații uterine, inflamații genitale. În unele cazuri, dismenoreea este primară, funcțională, apărând la pubertate, fără să fie acompaniată de leziuni organice.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientei.

Terapie naturistă $\Rightarrow$ 2 luni

N.B. În timpul ciclului nu se practică băile cu apă sau aburi.

A. Ciclul menstrual cu flux abundent

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);

2. Dietă:

- cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇒ 5 – 20 zile;
- dieta de tranziție ⇒ 2 – 5 zile;
- în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
- apoi, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientei;
- cura cu pepene galben ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
- dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 3 – 5 zile/lună;
- dacă pacienta nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.5 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientei;
- grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de sfeclă roșie ⇒ 1 x 100 ml/zi;
- suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi
- mărar (semințe pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
- coada calului (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
- salvie (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi; nu se administrează la ciclu;
- tinctură de coada șoricelului ⇒ 4 x 30 picături/zi;
- tinctură de coada calului ⇒ 3 x 30 picături/zi; nu se administrează la ciclu;
- tinctură de brânca ursului ⇒ 4 x 60 picături/zi;
- tinctură de captalan ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de *Vitex agnus castus* (piperul călugărului) ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- ulei de lumină de seară (*Oenothera biennis*) ⇒ 2 x 1 capsulă/zi;
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura cu tărațe de grâu ⇒ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc.;
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuată, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuată, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);

- cura cu preparatul enzimatic ⇒ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Roiniță – planta	(<i>Melissae herba</i>)	10 g
Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	20 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	20 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	10 g
Traista-ciobanului – planta	(<i>Bursae pastoris herba</i>)	30 g
Zmeur – frunzele	(<i>Rubi idaei folia</i>)	40 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	20 g
Viță de vie – frunzele	(<i>Vitis viniferae folia</i>)	10 g
Crețișoară – planta	(<i>Alchemillae herba</i>)	30 g
Cătușe – vârfurile florale	(<i>Ballotae summitates</i>)	30 g
Crețușcă – planta	(<i>Ulmariae herba</i>)	20 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, călduț, îndulcit cu miere, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 2/

Călin – scoarța	(<i>Viburni cortex</i>)	20 g
Nalbă mare – rădăcina	(<i>Althaeae radix</i>)	20 g
Iarbă mare – rizomul și rădăcina	(<i>Inulae rhizoma et radix</i>)	20 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Sulfină – planta	(<i>Melliloti herba</i>)	20 g

O linguriță din amestec se macerează 8 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară și se încălzește ușor. Se bea 3 x 1 cană/zi, cu 30 minute înainte de masă, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie călduță de mușețel sau trifoi roșu, 5 – 20 de zile;
4. Baia vitală ⇒ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia de șezut caldă, cu coada-calului sau rostopască sau rozmarin sau fân ⇒ 3 x 1/săptămână, câte 20 minute;
6. Compresa cu tinctură suedeză la nivelul plantelor (talpa piciorului)(vezi cap. „Noțiuni practice importante. Tinctura suedeză”) ⇒ 1 x 1/zi, 15 minute/zi, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;

7. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$;
8. Cataplasma cu lut lombo-abdominală $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 2 ore, 1 lună; apoi $3 \times 1/\text{săptămână}$;
9. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 15 secunde – 5 minute;
10. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow 30 - 60$ minute/zi, respectând toleranța individuală;
11. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 30 minute;
12. Supraveghere medicală riguroasă.

B. Ciclul menstrual dureros

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă (vezi „Ciclul menstrual cu flux abundent”);
3. Baia vitală $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$, câte 20 minute, 1 lună; apoi, $3 \times 1/\text{săptămână}$;
4. Baia de șezut caldă, cu coada-calului sau rostopască sau rozmarin sau fân $\Rightarrow 3 \times 1/\text{săptămână}$, câte 20 minute;
5. Dușul rece al membrelor inferioare $\Rightarrow 3 \times 1/\text{săptămână}$;
6. Dușul scoțian alternant al regiunii abdomino-genitale $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$;
7. Compresa alternantă, 3 minute cald, 1 minut rece, de 4 ori succesiv, în aceeași ședință, aplicată pe jumătatea inferioară a abdomenului $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 2 săptămâni; apoi, $3 \times 1/\text{săptămână}$;
8. Compresă derivativă pe abdomen $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, în timpul nopții;
9. Cataplasma cu lut lombo-abdominală în „T”, ca un pampers (lutul, aplicat pe regiunea ovarelor, se mixează cu ceapă răzuită) $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 2 ore, 1 lună; apoi $3 \times 1/\text{săptămână}$;
10. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 15 secunde – 5 minute;
11. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow 30 - 60$ minute/zi, respectând toleranța individuală;
12. Baia de soare $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 15 – 30 minute;
13. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 30 minute;
14. Supraveghere medicală riguroasă.

DISTROFIILE MUSCULARE

Caracterizare generală

În general, bolile musculare se manifestă prin slăbiciune musculară, intermitentă sau continuă. De obicei, aceste afecțiuni sunt nedureroase. Uneori pot apărea mialgii (dureri musculare). Distrofiile musculare reprezintă un grup de afecțiuni degenerative, progresive, moștenite, ale mușchilor, care se manifestă printr-o paletă largă a modului de transmitere, precum și a caracteristicilor patogenice și clinice. Se descriu astfel: **distrofia Duchenne**, care afectează aproape exclusiv sexul masculin (boala debutează în jurul vârstei de 5 ani și evoluează cu slăbirea musculaturii centurilor, pelviană și scapulară, simetrică și constant progresivă; în timp, boala generează dificultăți la alergat, sărit, urcatul scărilor etc.); **distrofia miotonică** (este cea mai frecventă distrofie musculară a adultului, care apare la vârsta de 20 – 30 de ani, cu slăbirea musculaturii feței, gâtului și a extremităților distale); **distrofia fascio-scapulo-humerală** (debutul bolii apare la vârsta de 30 – 40 de ani, fiind afectate musculatura facială, a centurii scapulare și a porțiunii proximale a brațului, ducând la imposibilitatea de a fluiera, pierderea expresivității, cădere și dificultăți de mers, atrofie de biceps, triceps, umeri căzuți etc.); **distrofia oculo-faringiană** sau **oftalmoplegia progresivă externă**, la care simptomele apar la vârsta de 50 – 60 de ani, cu ptoză, limitarea mișcărilor extraoculare și pareza musculaturii faciale și cricofaringiene.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Scleroza multiplă”.

ECZEMA

Caracterizare generală

Eczema este o dermatoză eritemato-veziculoasă, pruriginoasă. Boala evoluează clasic în patru stadii: faza eritematoasă, caracterizată de prurit inițial, urmat de un eritem fragmentat și de edem; faza veziculară, când, pe zona eritematoasă apar vezicule cu conținut lichidian serocitrin; faza madidantă (de zemuire), consecință a suprainfecției, care generează eczema impetiginoasă; faza de descuamare, în care, dacă procesul se prelungește, antrenează o lichenificare locală a tegumentului. Clinic, îmbracă mai multe aspecte. Astfel, se descrie **eczema numulară**, cu aspect de monede, cu localizare la nivelul membrelor; **eczema mâinilor**, forma dishidrozică sau keratodermică; **eczema feței**, care trebuie

diferențiată de erizipelul feței sau de edemul Quincke; **eczema mucoaselor genitale** și a **plicilor**, care trebuie diferențiată de intertrigo; **eczema buzelor**, care evoluează cu descumare labială și peribucală. Dacă eczema se generalizează, duce la eritrodermie. În cadrul eczemei, se descriu două forme mai frecvente.

1. **Eczema de contact**, care este o dermatită artificială, provocată de un agent extern. În cadrul acestei forme, se descriu eczemele profesionale (dermatita cimentatorilor, a tăbăcarilor, care lucrează cu crom, a metalurgiștilor, care lucrează cu crom, cobalt și nichel, a coafezelor, a pictorilor etc.) și extraprofesionale (la detergenți sau alte produse menajere, medicamente de contact, cum sunt antibioticele locale, antisepticele mercuriale, cosmetice, articole de îmbrăcăminte, cum sunt agrafele de la sutien, cauciuc de la încălțăminte etc.). Terapia presupune, în primul rând, o reorientare profesională și evitarea contactului cu substanțele incriminate ca factori cauzatori ai bolii.

2. **Dermatita atopică**, care este o manifestare cutanată a atopiei sau ca o reacție posibil postvaccinală. Se descrie forma de dermatită atopică a sugarului, care apare mai frecvent și forma, care apare la copilul mare și la adult, de etiologie necunoscută. La sugar, se manifestă cu placcarde eritemato-madidante (care zemuiesc), crustoase și pruriginoase, cu localizare, inițial la față, respectând nasul și gura, iar apoi, evoluând sub formă de pusee, la nivelul pliurilor de flexie. La copilul mare și la adult, se manifestă sub formă de placcarde lichenificate, localizate la nivelul plicilor coatelor, inghinale și poplitee sau la încheietura mâinii. În evoluție, se poate complica prin suprainfecții virale sau bacteriene.

Terapie naturistă ⇨ 2 – 4 luni

1. Sacroterapie; *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități ⇨ 2 luni;
 - apoi, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu mere sau cu struguri ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.4 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi;

- suc de păpădie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
- coada calului (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
- salvie (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
- tinctură de captalan ⇨ 4 – 6 x 30 picături/zi, dacă pacientul prezintă prurit (mâncărime);
- tinctură de propolis ⇨ 2 x 15 picături/zi;
- polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇨ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇨ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Coada-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	40 g
Salcie albă – scoarța	(<i>Salici cortex</i>)	30 g
Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	50 g
Ventrilică – planta	(<i>Veronicae herba</i>)	10 g
Fumariță – planta	(<i>Fumariae herba</i>)	20 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	30 g
Coada-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	20 g
Nalbă mare – rădăcina	(<i>Althaeae radix</i>)	30 g
Stejar – scoarța	(<i>Quercus cortex</i>)	10 g
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	30 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	40 g
Brustur – rădăcina	(<i>Bardanae arctii radix</i>)	30 g

O linguriță din amestec se macerează 12 ore, în 250 ml apă rece. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, la care se adaugă câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 2/

Porumb – mătasea	(<i>Maydis stigmata</i>)	40 g
Mesteacăn alb – frunzele	(<i>Betulae folia</i>)	20 g
Salcie albă – scoarța	(<i>Salici cortex</i>)	20 g
Trei-frăți-pătați – planta	(<i>Viola tricoloris herba</i>)	40 g
Verbină – planta	(<i>Verbenae herba</i>)	30 g
Coacăz negru – frunzele	(<i>Ribes nigri folia</i>)	30 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi.

3. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
4. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia de trunchi caldă cu coada calului $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână, câte 25 minute;
6. Baia regiunii afectate cu infuzie caldă de nuc, pelin, schinduf și coada-șoricelului (în părți egale) $\Rightarrow$ 1 x 1 pe zi, 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
7. Dușul rece general $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână, 2 săptămâni; apoi, 2 x 1/săptămână;
8. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
9. Înfășurarea scurtă $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână, câte 1 oră;
10. Compresa derivativă cu ceai de schinduf, pe zona afectată, în timpul nopții;
11. Cataplasma caldă cu ceară și ulei de măsline presat la rece, aplicată pe plagă $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 1 oră, până la vindecare (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
12. Cataplasma cu lut lombo-abdominală și locală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore;
13. Badijonare locală cu suc de gălbenele și urechelniță (alternativ, o zi gălbenele, o zi urechelniță) $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
14. Aplicația locală, într-o peliculă fină, cu soluție uleioasă preparată din ulei esențial de mentă și levănțică (câte 5 picături din fiecare ulei esențial, omogenizate în 10 ml ulei de măsline presat la rece) $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
15. Aplicație locală cu ulei de sunătoare sau in sau măsline $\Rightarrow$ 1 x 1/zi;
16. Baia de soare $\Rightarrow$ 1 x 1/zi;
17. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
18. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
19. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 – 30 minute;
20. Supraveghere medicală.

ENTEROCOLITA

Caracterizare generală

Enterocolita este o boală inflamatorie cronică a mucoasei intestinului subțire și gros. Etiopatogenic, boala este generată de diverse cauze: antecedente de boli infecțioase (salmoneloză, febră tifoidă, dizenterie), alergii alimentare, prezența focarelor infecțioase (dentar, amigdalian, colecistic etc.), carențe vitaminice, aditivi alimentari, abuzuri alimentare, parazitoze, postvaccinal etc. Tabloul simptomatologic este dominat de dureri abdominale, meteorism, diaree, alternanță de constipație și diaree, tulburări neurovegetative, stare de denutriție (în formele avansate).

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇒ 2 luni

Dacă boala evoluează cu diaree, vezi „Diareea”; dacă boala evoluează cu constipație, vezi „Constipația”.

ENTORSELE ȘI LUXAȚIILE

ENTORSA

Caracterizare generală

Entorsa este o suferință a aparatului articular, care constă în leziunea ligamentelor articulare, fără deplasarea suprafețelor articulare. Este generată de o mișcare bruscă a articulației, care antrenează o depășire a amplitudinii mobilității articulare. Practicarea unor sporturi (handbal, fotbal, baschet etc.) expune articulațiile, mai ales pe cea a genunchiului și a gleznei, la traumatisme, care pot genera entorsa sau luxația. De asemenea, practicarea unui sport, fără o încălzire prealabilă sau suprasolicitarea unor articulații, pot reprezenta factori de risc în producerea de entorse sau luxații. De aceea, în orice sport, mai ales dacă se practică

la intervale mai mari de timp, este necesară o încălzire prealabilă a musculaturii și o mobilizare articulară.

Raportat la complexitatea leziunii, entorsa poate fi benignă sau malignă.

Entorsa benignă, cunoscută popular și sub numele de „scrântitură”, constă într-o întindere violentă a ligamentelor articulare, dar fără ruptura sau smulgerea ligamentelor. Clinic, articulația este dureroasă, spontan și la palpare, tumefiată, dar are păstrată mobilitatea.

Entorsa gravă constă în ruptura sau smulgerea ligamentară, ceea ce permite o mobilitate anormal de amplă, la nivelul articulației. Clinic, articulația este dureroasă și tumefiată.

Tratamentul în urgență constă în fixarea articulației printr-un bandaj de contenție sau imobilizarea segmentelor care participă la articulație, prin aplicarea unei atele.

LUXAȚIA

Luxația este o deplasare a două extremități osoase ale unei articulații, antrenând o pierdere a contactului normal a două suprafețe articulare. Este provocată de un traumatism sau o mișcare greșită, mult mai rar de o malformație congenitală (luxație congenitală de șold).

Terapie naturistă ⇨ 1 – 2 luni

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 săptămâni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu mere (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 5 – 7 zile/lună;

- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.5, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
- grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- suc de păpădie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
- coada calului (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
- lucernă (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
- tinctură de ienupăr ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇒ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇒ 2 x 15 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura cu tărațe de grâu ⇒ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	20 g
Troscot – planta	(<i>Polygonati avicularis herba</i>)	20 g
Cătușe – vârfurile florale	(<i>Ballotae summitates</i>)	30 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Lemn dulce – rizomul și rădăcina	(<i>Liquiritiae rhizoma et radix</i>)	20 g
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	20 g
Lucernă – planta	(<i>Medicago herba</i>)	30 g
Nalbă mare – rădăcina	(<i>Althaeae radix</i>)	30 g

O linguriță din amestec se macerează 8 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară și se încălzește ușor. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 2/ ⇒ vezi Rp.2 de la „Lombosciatica”, administrat alternativ cu Rp.1 (menționat mai sus) câte 14 zile fiecare ⇒ 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 5 zile;
4. Dușul rece general ⇒ 3 x 1/săptămână;
5. Dușul rece al membrelor inferioare ⇒ 2 x 1/zi;
6. Dușul scoțian alternant ⇒ 2 x 1/zi;
7. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. ⇒ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
8. Compresa cu tinctură suedeză aplicată pe articulația dureroasă, după ce, local, s-a aplicat alifia de gălbenele ⇒ 1 x 1/zi, 1 oră, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
9. Compresa cu infuzie caldă de ardei iute, pe articulația dureroasă (vezi planta „Ardei iute”) ⇒ 1 x 1/zi, 1 oră, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
10. Cataplasma cu cartofi răzuți pe răzătoarea mică, aplicată pe articulația dureroasă ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
11. Cataplasma cu terci de tătăneasă, aplicată pe articulația dureroasă ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
12. Cataplasma cu frunze de varză, aplicată pe articulația dureroasă ⇒ 1 x 1/zi, 1 lună (în timpul nopții); apoi 3 x 1/săptămână;
13. Cataplasma cu lut și ceapă răzuită, pe articulația dureroasă ⇒ 1 x 1/zi, 1 oră, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
14. Cataplasma rece cu cărbune, aplicată pe articulația dureroasă ⇒ 1 x 1 pe zi, 1 oră, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
15. Masajul blând al articulației dureroase, cu Rp.4, alternativ cu Rp.5, de la „Reumatism” ⇒ 1 x 1/zi, 10 minute;
16. Masajul blând al articulației interesate, cu de ulei de sunătoare și eucalipt sau cu ulei de brânca ursului ⇒ 1 x 1/zi, 10 minute, 1 lună;
17. Aplicații locale, sub forma unei pelicule fine, cu alifie de brânca ursului, la nivelul zonelor traumatizate, articulațiilor dureroase sau la nivelul coloanei vertebrale;
18. Baia de soare sudorifică ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
19. Masaj general și reflexoterapie ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
20. Supraveghere medicală riguroasă.

ENUREZISUL

Caracterizare generală

Este o suferință care apare în copilărie și constă în emisie sau pierdere involuntară de urină în timpul somnului. Apare la copiii la care ar trebui să existe controlul sfincterian (după vârsta de 4 – 5 ani), în condițiile în care nu se poate identifica o cauză organică a pierderii involuntare de urină:

- infecții urinare;
- cistită;
- diverticuli vezicali;
- refluxul vezico-ureteral;
- stenoza (îngustarea) meatului uretral;
- megaureterul;
- anomalii de poziție a rinichilor;
- bazinet bifid;
- rinichi în potcoavă;
- hidronefroză;
- spina bifida sau rahischisis (defect de sudare al arcurilor vertebrale la nivelul liniei mediane dorsale, lombare sau sacrate, interesând tegumentele, vertebrele, meningele sau măduva).

Etiologia nu este cunoscută. Dintre factorii posibil implicați în patogenia enurezisului, rețin atenția:

➤ **factori psiho-funcționali:**

- ✓ excesul de zel al părinților în a-l educa pe copil cât mai precoce în folosirea oliței;
- ✓ stările conflictuale între părinți, care tensionează și copilul;
- ✓ educație prea rigidă, inadecvată vârstei.

➤ **factori care țin de obiceiuri nesănătoase sau de particularități ale pacientului:**

- ✓ culcatul foarte târziu;
- ✓ oboseala excesivă a copilului;
- ✓ somnul profund;
- ✓ consumul de lichide la ore târzii.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 2 luni

1. Sacroterapie: „Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă – (vezi anemia);
 - tinctură de captalan ⇨ 3 x 10 picături/zi;
 - ceaiuri:

Rp. 1/

Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	30 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	30 g
Sunătoare – planta	(<i>Hyperici herba</i>)	20 g
Păducel – frunzele și florile	(<i>Crataegi folia et flores</i>)	30 g
Urzică – rădăcina	(<i>Urticae radix</i>)	20 g
Strugurii-ursului – planta	(<i>Uvae ursi herba</i>)	10 g

Rp. 2/

Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	20 g
Sunătoare – planta	(<i>Hyperici herba</i>)	10 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folium</i>)	20 g
Hamei – conurile	(<i>Lupuli strobuli</i>)	5 g

Rp.1 și Rp.2. se prepară la fel. O linguriță plină din amestec, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi (dimineața și la prânz), alternând Rp.-urile (o zi Rp.1, o zi Rp.2), la fiecare cană adăugând câte 10 picături de tinctură suedeză.

Rp. 3/ ⇨ cura cu Rp.2 de la planta „Porumb”, 2 x ½ cană/zi;

Rp. 4/ ⇨ Răscoage (vezi planta „Răscoage”).

O linguriță rasă se infuzează ½ minut în 125 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x ½ cană/zi (o priză dimineața și o priză după amiază, la ora 16:00). Pentru copilul mic, se administrează jumătate din doza menționată mai sus.

După ora 18:00 nu se mai beau lichide.

3. Baia vitală ⇨ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
4. Baia de trunchi caldă cu coada calului ⇨ 1 x 1/zi, 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia de șezut caldă, cu cimbrisor, coada-șoricelului și sunătoare (amestecate în părți egale) ⇨ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
6. Baia rece a jumătății inferioare a corpului ⇨ 3 x 1/săptămână, câte 20 minute;

7. Dușul rece parțial al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară
⇒ 1 x 1/zi, o săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
8. Mersul în apă (cât de rece posibil) până la genunchi, 10 secunde în prima zi, crescând treptat timpul de expunere în apă rece, până la 5 minute. Dacă în timpul mersului pacientul are senzația de căldură la picioare, se încheie procedeul. Se practică o dată/zi, întotdeauna înainte de culcare.
9. Masajul blând al coloanei vertebrale cu ulei de sunătoare sau mușetel, înainte de culcare ⇒ 1 x 1/zi;
10. Cataplasma cu lut lombo-abdominală ⇒ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
11. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea
⇒ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
12. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) ⇒ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
13. Baia de soare ⇒ 1 x 1/zi, 15 – 30 minute;
14. Masaj general și reflexoterapie ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
15. Supraveghere medicală riguroasă.

EPIDERMOFIȚIA INTERDIGITALĂ

Caracterizare generală

Epidermofizia interdigitală este o dermatomicoză cauzată de epidermofitoni și unele specii de trichofitoni. Cel mai frecvent, se localizează la nivelul spațiilor interdigitale la picioare, mai ales atunci când, local, igiena este deficitară. Clinic, se manifestă prin vezicule și fisuri adânci, dureroase, cu formarea și desprinderea unor lamouri albicioase, mari, fetide. Recidivează frecvent, mai ales în condiții de igienă precare.

Terapie naturistă ⇒ 1 lună

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă (vezi „Anemia”):
 - ceaiuri:

Rp. 1/

Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii herba</i>)	10 g
Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	20 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	30 g
Ciuboțica-cucului – frunzele și florile	(<i>Primulae folia et flores</i>)	20 g
Ventrilică – planta	(<i>Veronicae herba</i>)	20 g
Trei-frați-pătați – planta	(<i>Violae tricoloris herba</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi.

3. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână; pentru apa caldă de la picioare se prepară o fiertură din paie de ovăz;
4. Baia picioarelor cu oțet cald $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 minute;
5. Baia caldă a picioarelor $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 minute cu decoctul cald preparat din:

Rp. 2/

Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)
Rostopască – planta	(<i>Chelidonii herba</i>)
Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)
Mărul-lupului – planta	(<i>Aristolochiae herba</i>)

Se amestecă plantele în părți egale. 8 linguri pline din amestec se infuzează 3 minute în 2 l de apă clocotită. Se strecoară. După ce se răcorește ușor, se face baia picioarelor, 20 minute.

6. Dușul rece general al corpului $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;
7. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
8. Înfășurarea scurtă a corpului $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, 1 oră;
9. Badijonarea zonelor interesate cu tinctură de gălbenele, după care se aplica alifia de tătăneasă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi;
10. Badijonarea zonelor interesate cu suc de usturoi $\Rightarrow$ 1 x 1/zi;
11. Baia de soare a picioarelor (și a spațiilor interdigitale) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute;
12. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
13. Mersul desculț pe iarbă (dimineata, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
14. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
15. Supraveghere medicală.

EPIDIDIMITA ACUTĂ

Caracterizare generală

Epididimita este o inflamație bacteriană acută a epididimului și a testiculului, care poate apărea pe cale hematogenă, pe cale canalară (prin canalele ejaculatoare), în contextul unei uretrite, prostatite sau infecții urinare sau pe cale limfatică, după o intervenție chirurgicală pe pelvis sau după manevre endoscopice. Cei mai frecvenți germeni implicați în etiopatogenia bolii sunt bacilii Gram-negativi, gonococul, trihomonas și, mai rar, chlamydia, mycoplasma și stafilococul. Tabloul clinic este marcat de febra de intensitate variabilă, debut brutal, cu dureri scrotale și, adeseori, urină tulbure. Local, la nivelul scrotului, se pune în evidență, prin palpare, un epididim gros, dureros, uneori în formă de „creastă de coif”. Dacă în suferință se asociază și orhita (inflamația testiculului), testiculul poate fi mărit de volum și dureros, spontan și la palpare.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 1 – 2 luni

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărâdelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 1 lună;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu struguri sau mere (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;

- lucernă (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
- ulei esențial de cimbru ⇨ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni; pauză 2 săptămâni, și se mai repetă o dată cura;
- ulei esențial de levănțică ⇨ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;
- tinctură de brustur ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de brânca ursului ⇨ 4 x 60 picături/zi;
- tinctură de ienupăr ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de echinacea ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇨ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇨ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi;
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇨ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp.

Busuioc – planta	(<i>Basilici herba</i>)	40 g
Iarba neagră – planta	(<i>Callunae herba</i>)	30 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	30 g
Rozmarin – frunzele	(<i>Rosmarini folia</i>)	20 g
Merișor – frunzele	(<i>Vitis idaeae folia</i>)	30 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Sulfină – planta	(<i>Melliloti herba</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se lasă să se răcorească. Se bea 4 x 1 cană/zi, cu înghițituri rare, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Evitarea raportului sexual în perioada tratamentului și purtarea de suspensor;
4. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
5. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
6. Dușul rece al membrilor inferioare $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;
7. Dușul scoțian alternant al zonei genitale $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
8. Sauna umedă a jumătății inferioare a corpului, cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână, câte 20 minute;
9. Compresa derivativă abdomino-genitală, în formă de „T” $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, în timpul nopții;
10. Compresa antitumorală aplicată pe scrot (vezi planta „Tătăneasă”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
11. Compresa cu tinctură suedeză aplicată pe scrot, după ce, local, s-a aplicat alifia de gălbenele $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
12. Cataplasma cu cartofi răzuiți pe răzătoarea mică, aplicată pe scrot $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
13. Cataplasma cu schinduf aplicată pe scrot $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
14. Cataplasma cu lut lombo-abdominală în „T” (ca un pampers) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
15. Cataplasma rece, cu cărbune, aplicată pe scrot $\Rightarrow$ 1 – 2 x 1 pe zi, 1 oră, 1 lună; apoi 3 x 1/săptămână;
16. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
17. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
18. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
19. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
20. Supraveghere medicală riguroasă.

EPILEPSIA

Caracterizare generală

Este o afecțiune cronică de diverse etiologii, caracterizată prin recurența manifestărilor critice (convulsivante sau neconvulsivante), rezultând dintr-o descărcare anormală a neuronilor cerebrali, indiferent de semnele clinice sau paraclinice asociate (definiția este dată de O.M.S.).

În general, se descriu două forme clinice de boală:

Criza majoră de tip „grand mal” sau convulsii tonico-clonice generalizate, care sunt formele cele mai frecvente ce se întâlnesc la copii. Acest tip de convulsii evoluează în trei faze:

1. *Faza tonică*, ce se caracterizează prin:

- instalare bruscă;
- pierderea conștienței, înainte sau concomitent cu apariția contracturii tonice:
 - ✓ facies palid;
 - ✓ ochi plafonați;
 - ✓ copilul are corpul rigid cu capul în hiperextensie;
 - ✓ maxilare încheștate.

Dacă aceste contracturi surprind copilul în ortostatism (în picioare), acesta poate să cadă și să se rănească. Durata fazei este variabilă, de la 3 – 4 secunde, la 30 secunde.

2. *Faza clonică*, la care tabloul clinic este marcat de:

- alternarea secuselor mioclonice ale grupelor musculare contractate în faza tonică, cu perioade de relaxare musculară. Apar mai frecvent la nivelul unor regiuni:
 - ✓ ochi;
 - ✓ gură;
 - ✓ față;
 - ✓ limbă (uneori poate fi lezată prin mușcare).
- respirație sacadată, neregulată zgomotoasă;
- spume la gură care pot fi sanghinolente, atunci când copilul își mușcă limba;
- uneori emisie involuntară de urină și materii fecale;

- inconstant, pot apare manifestări vegetative cardiace (aritmii, modificări ale tensiunii arteriale) respiratorii și digestive.

Durata fazei este de la câteva secunde la una sau mai multe ore.

3. Faza de rezoluție (postcritică sau comatoasă) se caracterizează prin:

- comă profundă (poate fi urmată de o perioadă de somn de câteva ore);
- respirație regulată;
- la trezire, copilul își redobândește comportamentul normal sau poate acuza cefalee și prezintă amnezie completă a crizei (nu-și amintește nimic din timpul crizei).

Uneori criza este anunțată de un prodrom care constă în totalitatea simptomelor care preced criza convulsivă cu câteva ore sau zile și de o aură, manifestată prin strigătul inițial care precede atacul epileptic, cu câteva secunde.

Crizele minore de tip „petit mal” (absențe tipice) care aparțin grupului crizelor primar generalizate, neconvulsivante. Criza se caracterizează prin două elemente:

- clinic – pierderea bruscă și de scurtă durată (2 – 15 sec.) a conștienței, fără aură și fără cădere;
- traseu EEG (electroencefalografic) cu descărcări explosive de vârfuri-undă de B-cicli/sec. (bilaterale, difuze și sincrone).

Apar de regulă la vârste cuprinse între 5 și 15 ani. Dezvoltarea intelectuală a copiilor afectați este normală. Netratată în timp util, evoluează spre „grand mal”.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇔ 4 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);

2. Dietă:

- cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇔ 5 – 10 zile;
- dieta de tranziție ⇔ 2 – 3 zile;
- în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
- după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
- cura cu struguri sau cu mere (vezi cap. „Dieta”) ⇔ 1 – 2 zile/săptămână;

- dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 5 – 7 zile/lună;
- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.7 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
- grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
- coada calului (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
- flori de morcov (pulbere) ⇒ 3 x ½ linguri/zi;
- tinctură de păducel ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de valeriană ⇒ 20 – 20 – 40 picături/zi (dimineața, la prânz și seara);
- tinctură de talpa găștei ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de brânca ursului ⇒ 4 x 60 picături/zi;
- tinctură de captalan ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇒ 3 x 15 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- ardei iute (pulbere) ⇒ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura cu tărațe de grâu ⇒ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
- cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	30 g
Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	30 g
Drăgaică – planta	(<i>Galii verii herba</i>)	30 g
Crețișoară – planta	(<i>Alchemillae herba</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză;

Rp. 2/

Drăgaică – planta	(<i>Galii verii herba</i>)	30 g
Cimbrisor-de-câmp – planta	(<i>Serpylli herba</i>)	30 g
Muşeţel – florile	(<i>Chamomillae flores</i>)	20 g

O linguriță plină se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 de picături de tinctură suedeză; se face o cură de 20 de zile, care se repetă de-a lungul unui an, cu pauză de 10 zile, între cure.

Rp. 3/

Valeriană – rizomul și rădăcina	(<i>Valerianae rhizoma et radix</i>)	30 g
Rozmarin – planta	(<i>Rosmarini herba</i>)	20 g
Tei – florile	(<i>Tiliae flores</i>)	30 g
Cătuşe – vârfurile florale	(<i>Ballotae summitates</i>)	20 g
Ventricică – planta	(<i>Veronicae herba</i>)	20 g
Ciuboţica-cucului – rădăcina și planta	(<i>Primulae radix et herba</i>)	20 g

O linguriță din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, 20 de zile, la fiecare cană adăugând câte 30 de picături de tinctură suedeză; Rp.1 se administrează alternativ cu Rp.3 (20 de zile Rp.1, 20 de zile Rp.3);

3. Când bolnavul simte apropierea crizei, va face baie caldă de mâini și de picioare;
4. În criză se va introduce, între maxilarele bolnavului, 1 lingură de lemn, pentru a se evita mușcarea limbii. Se administrează bolnavului o doză de 3 lingurițe tinctură suedeză, o dată, diluată cu ceai sau apă;
5. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineata, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de muşeţel sau trifoi roşu, 5 – 10 zile;
6. Baia vitală ⇒ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
7. Baia organelor genitale ⇒ 1 x 1/zi, 25 minute.
8. Baia de trunchi caldă cu coada calului ⇒ 3 x 1/săptămână, câte 20 minute, 2 luni; apoi, 2 x 1/săptămână;
9. Baia alternantă de picioare ⇒ 1 x 1/zi;
10. Duşul scoţian alternant ⇒ 2 x 1/zi;
11. Cataplasma cu lut lombo-abdominală, aplicată concomitent cu casca de lut ⇒ 1 x 1/zi, 2 ore, 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
12. Gimnastică fizică și respiratorie, cu coordonarea respirației cu mișcarea ⇒ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;

13. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) ⇨ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
14. Masaj general și reflexoterapie ⇨ 1 x 1/zi, 30 minute;
15. Supraveghere medicală riguroasă.

EPISTAXISUL

Caracterizare generală

Epistaxisul reprezintă hemoragia de origine nazală, generată de variate cauze locale sau generale. Hemoragia se exteriorizează printr-un sânge roșu, rutilant. În majoritatea cazurilor, hemoragia are ca punct de pornire pata vasculară Kisselbach. Etiologia bolii este diversă: traumatică (fractura piramidei nazale, lezarea petei vasculare, fractura masivului facial, după intubație nazotraheală etc.); vasculară (hipertensiune arterială, maladia Rendu-Osler, care asociază angioame ale mucoasei nazale, bucale și ale pielii); coagulopatii (hemopatii, trombopenie sau trombopatie; infecțioasă și inflamatorie, mai ales la copii (rinită vasomotorie, sinuzită maxilară cronică, boală infecțioasă – scarlatină, gripă etc., teren alergic, corpi străini); tumori benigne (fibromul nazofaringian, angiofibromul septului nazal); tumori maligne (adenocarcinom, etc.); idiopatică (fără a se putea preciza cauza).

Terapie naturistă ⇨ 1 lună

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 săptămâni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu pere (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi;

- suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
- coada calului (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
- salvie (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
- tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp./

Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	20 g
Traista-ciobanului – planta	(<i>Bursae pastoris herba</i>)	20 g
Urzică – frunzele	(<i>Urticae folia</i>)	30 g
Gâlbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	20 g
Limba-câinelui – rădăcina	(<i>Cynoglossi radix</i>)	10 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 de picături de tinctură suedeză.

3. Aplicarea intranasală, a unui tampon umezit în suc proaspăt sau decoct rece, de traista-ciobanului sau în suc proaspăt de lămâie ⇒ 2 x 1/zi sau la nevoie, 1 oră;
4. Aspirații nazale cu soluție salină (o linguriță sare grunjoasă neiodată se dizolvă în 500 ml apă caldută) ⇒ 2 x 1/zi sau la nevoie, 3 – 5 minute;
5. Spălătură nazală cu decoct concentrat, rece, de coada-calului ⇒ 2 x 1/zi sau la nevoie (100 g coada-calului se fierb 1 minut în 500 ml apă; apoi se lasă să infuzeze 10 minute; se strecoară și se lasă să se răcească);
6. Compresa rece cu decoct concentrat, rece, de coada-calului, aplicată pe piramida nazală ⇒ 2 x 1/zi sau la nevoie, 30 minute;
7. Baia rece de mâini sau de picioare ⇒ 1 x 1/zi sau la nevoie, 1 – 3 minute;
8. Dușul rece, parțial, al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară ⇒ 2 x 1/zi;
9. Gimnastică fizică și respiratorie, cu coordonarea respirației cu mișcarea ⇒ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
10. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) ⇒ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
11. Masaj general și reflexoterapie ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
12. Supraveghere medicală.

ERIZIPELUL

Caracterizare generală

Erizipelul este o boală infecțioasă, acută, a tegumentului, cauzată de streptococi β -hemolitici din grupul A. Poarta de intrare este reprezentată de o leziune (soluție de continuitate), la nivelul tegumentului sau la nivelul mucoaselor. În cazul erizipelului membrelor inferioare, poarta de intrare este reprezentată de leziunile interdigitale micotice (epidermofitia interdigitală) sau ulcerile varicoase. Forma de erizipel recidivant reflectă o predispoziție generală, prin deficiențe de apărare antiinfecțioasă (alcoolism, diabet, ciroză), o imunitate precară sau existența factorilor predispozanți (micoze interdigitale, ulcere varicoase, ragade, fisuri, obezitate excesivă, edeme cronice ale membrelor inferioare, flebite, lipsă de igienă). Contagiozitatea erizipelului este redusă și ușor de evitat, prin respectarea unor măsuri igienice elementare (spălarea mâinilor de fiecare dată când se ajunge în contact cu obiecte contaminate cu secrețiile infectate, de la nivelul leziunii. După o incubatie scurtă, 1 – 5 zile, boala debutează brusc, cu stare generală alterată, frison solemn, febră mare ($39^{\circ}\text{C} - 40^{\circ}\text{C}$). Examenul clinic pune în evidență o adenită ușor dureroasă, la nivelul ganglionilor tributari zonei, unde va apărea placardul erizipelatos. În scurt timp (câteva ore sau 1 zi) se evidențiază la nivelul tegumentului o arie de dermită sau placardul erizipelatos. Acesta este unic, prezintă caracterele procesului inflamator și are tendință la extensie rapidă. Placardul este tumefiat, de culoare roșie, cu nuanță închisă, cu margini reliefate și net conturate. Ca localizare, erizipelul poate apărea la nivelul feței sau la nivelul membrelor inferioare.

În evoluție, erizipelul poate da complicații locale (abcese, flegmoane, necroze și gangrenă) sau complicații generale (septicemie, adenită supurată, limfangită, nefrită în focar etc.). O complicație majoră a erizipelului o reprezintă glomerulonefrita acută difuză și boala reumatică, care pot apărea la 2 – 3 săptămâni de la debutul erizipelului. Erizipelul recidivant al membrelor inferioare se complică, în timp, cu edemul cronic, uneori enorm (elefantiazis) al membrelor inferioare.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇔ 3 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);

2. Dietă:

- în perioada febrilă, vezi „Febra”;
- după remisiunea febrei, se practică:
- cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇒ 5 – 10 zile;
- dieta de tranziție ⇒ 2 – 3 zile;
- în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
- după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
- cura cu mere (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
- dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 5 – 7 zile/lună;
- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
- grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
- coada calului (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
- salvie (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
- ulei esențial de cimbru ⇒ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni se mai repetă o dată cura;
- ulei esențial de oreganum sau de busuioc ⇒ 3 x 3 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni se mai repetă o dată cura;
- tinctură de echinacea ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de brustur ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇒ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de propolis ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- păstură ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, după mese;
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);

- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇨ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp.

Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	30 g
Ventricică – planta	(<i>Veronicae herba</i>)	30 g
Ciuboșica-cucului – planta și rădăcina	(<i>Primulae herba et radix</i>)	20 g
Tei – florile	(<i>Tiliae flores</i>)	20 g
Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	30 g
Coada-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	20 g
Trei-frați-pătați – planta	(<i>Violae tricoloris herba</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 60 picături de tinctură suedeză;

3. Clismă 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
4. Repaus la pat în faza acută.
5. Baia vitală ⇨ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
6. Baia regiunii afectate cu infuzie caldă de nuc, pelin, schinduf și coada-șoricelului (în părți egale) ⇨ 1 x 1/zi, 20 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
7. Baia regiunii afectate cu infuzie caldă de mărlul lupului ⇨ 1 x 1 pe zi, 20 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
8. Dușul rece parțial, al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară ⇨ 1 x 1/zi, o săptămână, apoi 3 x 1/săptămână;
9. Dușul rece al membrelor inferioare ⇨ 3 x 1/săptămână;
10. Dușul scoțian alternant ⇨ 2 x 1/zi;
11. Dușul rece parțial, al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară ⇨ 1 x 1/zi, o săptămână, apoi 3 x 1/săptămână;
12. Înfășurarea scurtă a corpului ⇨ 3 x 1/săptămână.
13. Compresa locală cu ceai de coada-calului, coada-șoricelului, pătlagină, cimbrisor, pelin, mărlul lupului (amestecate în părți egale) ⇨ 1 x 1/zi, 1 oră;

14. Cataplasma locală cu soluție de ceară de albine și ulei de măsline presat la rece (vezi cap. „Noțiuni practice importante”) $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
15. Cataplasma locală cu frunze de pătlagină, urechelniță sau varză, strivite $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, în timpul nopții;
16. Badijonarea zonei afectate cu suc de urechelniță $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
17. Gimnastică fizică și respiratorie, cu coordonarea respirației cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
18. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
19. Supraveghere medicală riguroasă.

FEBRA

Caracterizare generală

În mod normal, temperatura corpului reprezintă o constantă fiziologică, fiind de 36°C – 36,8°C. Febra reprezintă o creștere a temperaturii corpului peste 37°C. Cel mai frecvent, febra este un simptom care acompaniază bolile infecțioase. Pacientul febril trebuie considerat ca o potențială gazdă a unei boli infecțioase sau infectocontagioase. Dar, în același timp, este util a lua în calcul și alte cauze posibile generatoare de febră: după ingestie de medicamente sau acompaniind reacțiile anafilactoidice, bolile autoimune, embolismul, pancreatita, bolile neoplazice etc. Deși febra este un semn cardinal de infecție, uneori poate fi absentă, reflectând inabilitatea pacientului de a reacționa. De asemenea, vârstele extreme pot reacționa atipic la infecție. De exemplu, vârstnicii, cu stări subfebrile, pot fi purtătorii unei boli mult mai grave decât o arată febra, în timp ce copiii pot prezenta ascensiuni febrile, la infecții minore. Stările febrile se pot asocia de alte simptome care pot coexista cu febra: tahicardia (peste 120 bătăi pe minut), care poate fi consecința febrei, dar și a pierderilor hidrice, a anxietății sau durerii sau bolilor cardiace; tahipneea (peste 18 cicluri respiratorii pe minut); hipotensiunea arterială. La pacientul febril, gestul terapeutic prioritar este de a asigura o bună hidratare a pacientului, concomitent cu abordarea judicioasă a cauzelor generatoare de febră.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 1 – 2 săptămâni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - în toată perioada febrilă se urmărește hidratarea corectă a pacientului, administrându-i, exclusiv, dietă lichidiană: sucuri naturale, de preferat proaspete, de fructe (de ex. 2 x 250 ml suc de măr, 2 x 250 ml suc de struguri, 2 x 250 ml limonadă, naturală sau socată etc.) sau de zarzavaturi (de ex. 2 x 250 ml suc de morcov, 2 x 250 ml suc de roșii, 2 x 250 ml supă concentrată de zarzavaturi, strecurată etc.), ceaiuri și apă, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - în selectarea sucurilor și în stabilirea cantității ce urmează a fi administrată pacientului, întotdeauna, se ține seama de patologia (dacă se cunoaște) și de vârsta acestuia; în general, la copilul mic, până la 6 ani, se administrează $\frac{1}{4}$ din doza adultului; la copilul de 6 – 12 ani, se administrează $\frac{1}{3}$ din doza adultului; între 12 – 18 ani se administrează $\frac{1}{2}$ din doza adultului; la diabetic, de ex., se vor administra 6 prize/zi, a câte 250 ml suc de mere (de preferat varietățile Renete sau Creșești), la interval de 2½ ore sau 2 x 250 ml suc de mere, 2 x 250 ml extract apos de merișoare (vezi planta „Merisor”), 2 x 250 ml suc de grapefruit sau 3 x 250 ml suc de roșii, 3 x 250 ml supă concentrată de zarzavat, strecurată;
 - după cedarea febrei, în continuare, se urmărește schema de tratament de la boala (dacă se cunoaște), pe de fondul căreia a apărut febra;
 - dacă nu se cunoaște boala, după cedarea febrei, se practică 3 – 5 zile, cura cu sucuri și crudități;
 - dacă pacientul prezintă apetit și digestie capricioase, se instituie dieta restrictivă, exclusiv cu cartofi (copți în cuptor sau fierți în coajă) repartizați la 3 – 4 mese și supă concentrată de zarzavat, strecurată, 1½ – 2 l/zi, 5 – 10 zile;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu mere (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 3 – 5 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce dieta Rp.1 sau Rp.6 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;

- grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
- ulei esențial de cimbru ⇒ 3 x 5 picături/zi, 2 săptămâni;
- ardei iute (pulbere) ⇒ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu sevă de mesteacăn (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Cimbrișor de câmp – planta	(<i>Serpylli herba</i>)	30 g
Sovârv – planta	(<i>Origani herba</i>)	20 g
Vindecea – planta	(<i>Betonicae herba</i>)	20 g
Soc – florile	(<i>Sambucii nigrae flores</i>)	20 g
Tei – florile	(<i>Tiliae flores</i>)	30 g
Brad – mugurii	(<i>Abies turiones</i>)	30 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	20 g

O linguriță din amestec, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 2/

Salcie albă – scoarța

(Salici cortex)

1 lingură

Scoarța mărunțită se fierbe 5 minute în 300 ml apă. Se strecoară. Se bea 1 – 2 x 1 cană/zi.

3. Dacă febra apare în contextul unui proces inflamator orofaringian (faringită, amigdalită etc.) se practică badijonarea sau pulverizarea orofaringelui cu preparatul de usturoi, ceapă și suc de lămâie (vezi cap. „Noțiuni practice importante. Cura cu usturoi.”);
4. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă cu Rp.3, în perioada febrilă;

Rp. 3/

Coadă-calului – planta

(Equiseti herba)

Coadă-șoricelului – planta

(Millefolii herba)

Gălbenele – florile

(Calendulae flores)

Trifoi roșu – florile

(Trifolii pratensis flores)

Mușetel – florile

(Chamomillae flores)

Se amestecă plantele în părți egale. 6 linguri din amestec, se infuzează 5 minute în 1,5 l apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de clismă.

5. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
6. Baia de trunchi rece $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 1 săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
7. Baia rece a jumătății inferioare a corpului $\Rightarrow$ 3 x 1/zi (sau la nevoie), 10 secunde, în stări febrile cu febră $<39^{\circ}\text{C}$;
8. Mantaua spaniolă rece, până la genunchi $\Rightarrow$ 1 x 1/zi (sau la nevoie), 30 minute; pe mâini și picioare se pun mănuși, respectiv șosete înmuiate într-o soluție de apă rece și oțet (amestecate în părți egale);
9. Dacă bolnavul frisonază (tremură de frig), se face:
 - baia de șezut caldă cu coada calului 30 minute sau împachetare caldă cu pături și sticle calde puse pe părțile laterale ale corpului;
 - fomenție simplă pe coloana vertebrală;
 - se administrează ceaiuri calde de tei, salvie, soc, trifoi roșu, mentă, țintaură.
10. Baia generală rece $\Rightarrow$ 3 – 4 x 1/zi, câte 3 secunde, succesiv, cu pauză de 30 minute între băi, în stări febrile cu febră $>39^{\circ}\text{C}$;
11. Baia caldă de picioare $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, 20 – 30 minute;
12. Compresa derivativă pe abdomen $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, în timpul nopții;
13. Masajul general, blând, cu soluția alcoolică de ulei esențial de mentă și levănțică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi (sau la nevoie):

Rp./

Ulei esențial de mentă	1 ml
Ulei esențial de levănțică	1 ml
Alcool (spirt sanitar) 30° – 40 °	100 ml

Se agită soluția înainte de utilizare pentru masaj.

13. Masajul general cu oțet aromat de levănțică (vezi planta „Levănțică”) ⇒ 1 x 1/zi sau la nevoie;
14. Masajul blând cu sare (vezi cap. „Apa”) ⇒ 1 x 1/zi, până la cedarea febrei;
15. Cataplasma cu lut lombo-abdominală ⇒ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 – 2 săptămâni;
16. Masaj general și reflexoterapie ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
17. Supraveghere medicală riguroasă.

FIBROMUL UTERIN

Caracterizare generală

Fibromul uterin este o tumoră cu caracter benign, care se dezvoltă la nivelul miometrului (masa musculară a uterului), pe un fond de hiperestrogenie relativă. Topografic, în raport cu uterul, fibromul poate fi localizat: subseros (sesil sau pediculat), evoluând latent, de cele mai multe ori; submucos (pediculat, putând cauza hemoragie în cavitatea uterului); interstițial (unic, de dimensiuni mari sau multiplu). În raport cu pelvisul, fibromul poate fi: cu dezvoltare posterioară (fiind responsabil de fenomenul de compresiune pe sigmoid și rect, generând tenesme și constipație); cu dezvoltare laterală (ca o masă care face corp comun cu uterul, umplând fundul de sac); cu dezvoltare abdominală; cu dezvoltare din col (în porțiunea supravaginală). Tabloul simptomatologic este marcat de dismenoree (mai frecvent, cu menoragii sau mai rar, cu menometroragii); dureri pelvine, polakiurie, disurie, dispareunie, leucoree, disconfort abdominal, prin mărirea de volum a abdomenului. Cel mai adesea, fibroamele evoluează latent, fiind diagnosticate fie ca urmare a unei hemoragii uterine, în cazul fibroamelor submucoase, fie când, datorită volumului mare al fibromului, creează pacientei disconfort abdominal. În general, evoluția fibromului este trenantă, fiind bine tolerat până la menopauză, când, datorită scăderii concentrației de estrogeni, regresează în mod natural. Complicațiile fibromului uterin pot fi: locale (prin ruptură și hemoragie) generând anemie, în cazul fibromului submucos; complicații infecțioase (endometrită, anexită); complicații mecanice prin compresiune pe vezica urinară, rect sau pe uretere sau prin torsiuni (mai rare, dar care apar frecvent în cazul fibroamelor subseroase pediculate); necrobioză aseptică; transformarea chistică. Complicațiile pot fi de asemenea obstetricale:

avorturi spontane, placenta praevia, distocii, ruptură prematură de membrane, endometrită și tromboflebită post-partum, sterilitate.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientei.

***Terapie naturistă* ⇒ 2 – 6 luni**

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);

2. Dietă:

- cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇒ 5 – 10 zile;
- dieta de tranziție ⇒ 2 – 3 zile;
- în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
- după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
- cura cu pepene galben ⇒ 1 – 2 zile/săptămână (vezi cap. „Dieta”);
- dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 5 – 7 zile/lună;
- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.5, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
- grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi, 1 lună; apoi, 1 x 100 ml/zi;
- suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- mărar (semințe pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
- ulei de lumină de seară (*Oenothera biennis*) ⇒ 2 x 1 capsulă/zi;
- tinctură de brânca ursului ⇒ 4 x 60 picături/zi;
- tinctură de coada calului ⇒ 3 x 30 picături/zi (nu se administrează la ciclu);
- tinctură de salvie ⇒ 3 x 30 picături/zi (nu se administrează la ciclu);
- tinctură de coada șoricelului ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de *Vitex agnus castus* (piperul călugărului) ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 5 x 20 mg/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);

- cura cu preparatul enzimatic ⇒ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
 - cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
 - cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
 - ceaiuri: (vezi „Dismenoreea”);
3. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
 4. Baia vitală ⇒ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
 5. Baia de trunchi caldă cu coada calului și rostopască (amestecate în părți egale) ⇒ 1 x 1/zi, 20 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
 6. Dușul scoțian alternant al regiunii abdomino-pelvine ⇒ 2 – 3 x 1/zi;
 7. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului, ⇒ 1 x 1/zi, o săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
 8. Înfășurarea scurtă ⇒ 2 x 1/zi, 1 oră, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
 9. Compresa cu tinctură suedeză la nivelul plantelor (talpa piciorului) ⇒ 1 x 1/zi, 15 minute (vezi cap. „Noțiuni practice importante. Tinctura suedeză”);
 10. Cataplasma cu lut, lombo-abdominală în „T” ⇒ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
 11. Baia de soare sudorifică ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
 12. Gimnastică fizică și respiratorie, cu coordonarea respirației cu mișcarea ⇒ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
 13. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) ⇒ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
 14. Masaj general și reflexoterapie ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
 15. Supraveghere medicală riguroasă.

FISTULA PERIANALĂ

Caracterizare generală

Fistula perianală este o suferință care, în majoritatea cazurilor, apare la nivelul criptelor mucoasei anorectale și, cel mai frecvent, este precedată de un abces local. Fistula se poate deschide în rect, în fosa ischiorectală sau se poate exterioriza la nivelul tegumentului perianal. Clinic, suferința se manifestă prin prurit anal și printr-o jenă dureroasă sau dureri violente, exacerbate de actul defecației. La nivelul orificiului de deschidere se drenează secreții purulente, uneori foarte fetide.

Pentru recomandări terapeutice vezi „Fisura anală”.

FISURA ANALĂ

Caracterizare generală

Fisura anală reprezintă apariția unei soluții de continuitate (leziune), la nivelul zonei cutaneo – mucoase anale, cauzată, cel mai frecvent, de distensia locală, care apare în timpul defecației.

Clinic, se manifestă prin durere violentă, în timpul și după actul defecației, sânge rutilant roșu pe bolul fecal sau, uneori, chiar sângerări mai abundente. De teama durerii, bolnavul se inhibă, având tendință la constipație. Boala evoluează cu perioade de acutizări și perioade de acalmie, când, aparent, se instalează un oarecare confort local. Stilul de viață eronat, marcat de sedentarism și o dietă săracă în fibre vegetale și bogată în produse de origine animală, sunt factori care favorizează apariția bolii.

Terapie naturistă ⇨ 1 – 2 luni

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 1 lună;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu struguri sau cu mere (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”;
 - grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi;
 - suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
 - tinctură de gălbenele ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - ardei iute (pulbere) ⇨ 2 x un vârf de cuțit/zi;

- tinctură de propolis ⇒ 2 x 15 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura cu tărațe de grâu ⇒ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp./

Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	30 g
Nalbă mare – planta	(<i>Althaeae herba</i>)	20 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	30 g
Pătlagină – frunzele	(<i>Plantaginis folia</i>)	20 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	30 g
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	20 g
Sunătoare – planta	(<i>Hyperici herba</i>)	30 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	30 g
Mur – frunzele	(<i>Rubi fruticosi folia</i>)	30 g
Limba-câinelui – frunzele	(<i>Cynoglossi folia</i>)	20 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
4. Dilatația manuală (digitală) a sfîcterului anal extern, sub anestezie locală, pentru a mări fisura; ulterior, prin cicatrizare, sfîcterul anal extern va deveni mai compliant și va permite tranzitul bolului fecal cu mai multă ușurință, evitând, astfel, recidivarea leziunii (metodă pe care am învățat-o de la bunul meu prieten, un excelent chirurg, doctorul Eugen Drilea, de la Spitalul Municipal Ploiești);

5. Spălături locale, după fiecare scaun, cu infuzie caldă de mușetel, trifoi roșu, gălbenele, tătăneasă, nalbă, pătlagină (amestecate în părți egale);
6. Baia vitală $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$, câte 20 minute, 1 lună; apoi, $3 \times 1/\text{săptămână}$;
7. Baia de trunchi rece $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 20 minute, 2 săptămâni; apoi, $3 \times 1/\text{săptămână}$;
8. Baia de șezut caldă cu gălbenele, salvie, rostopască și coada-calului (amestecate în părți egale) $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, câte 20 minute, 2 săptămâni; apoi, $3 \times 1/\text{săptămână}$;
9. Dușul rece al membrelor inferioare $\Rightarrow 3 \times 1/\text{săptămână}$;
10. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$;
11. Compresa derivativă pe abdomen și regiunea perineală în „T” (ca un pampers) $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, în timpul nopții;
12. Cataplasma cu lut lombo-abdominală în „T” (ca un pampers) $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 2 ore, 1 lună; apoi, $3 \times 1/\text{săptămână}$;
13. Aplicații locale cu alifie de tătăneasă $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$;
14. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow 30 - 60$ minute/zi, respectând toleranța individuală;
15. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 15 secunde – 5 minute;
16. Baia de soare $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 30 minute;
17. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 30 minute;
18. Supraveghere medicală riguroasă.

FLEBITA SUPERFICIALĂ

Caracterizare generală

Flebita superficială este o afecțiune benignă, a venelor superficiale ale extremităților (membrele superioare și membrele inferioare). Poate fi consecutivă traumatizării de natură chimică (de exemplu, după injecții intravenoase) sau mecanică (frecvent, apare la nivelul venelor varicoase). De asemenea, poate să apară după operații, în perioada post-partum sau în oricare altă boală medicală sau chirurgicală, care necesită repaus la pat sau imobilizare prelungită. Flebita superficială este o manifestare frecventă a trombozei obliterante sau poate apărea în unele discrazii sanguine. Un tip particular de flebită superficială este acela care acompaniază carcinoamele viscerale (în special, neoplasmul de corp sau coadă de pancreas, neoplasmul pulmonar, gastric, de colon, prostatic sau de ovar), cel mai probabil, secundar coagulabilității sanguine crescute. Aspectul de cordon dur la nivelul tegumentului extremităților, eritemul, sensibilitatea dureroasă locală, spontan și la palpare sunt manifestări majore ale flebitei superficiale. Cordoanele inflamate pot fi observate de-a lungul traiectelor venei safene mari, safene mici sau venelor, mai mari, ale brațelor.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇒ 2 – 4 săptămâni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflute pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇒ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇒ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 1 lună;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu pere sau cu mere (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;

- grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de păpădie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
- ulei esențial de cimbru ⇒ 3 x 5 picături/zi, 2 săptămâni;
- ulei esențial de busuioc ⇒ 3 x 3 picături/zi, 2 săptămâni;
- tinctură de echinacea ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇒ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura cu tărațe de grâu ⇒ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- cura cu tije de păpădie (vezi planta „Păpădie”);
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Turiță mare – planta	(<i>Agrimoniae herba</i>)	30 g
Mur – frunzele	(<i>Rubi fruticosi folia</i>)	50 g
Frag – frunzele	(<i>Fragariae folia</i>)	50 g
Zmeur – frunzele	(<i>Rubi idaei folia</i>)	50 g
Urzică – frunzele	(<i>Urticae folia</i>)	40 g
Troscot – planta	(<i>Polygonati avicularis herba</i>)	30 g
Sulfină – planta	(<i>Melliloti herba</i>)	30 g
Ienupăr – fructele	(<i>Juniperi fructus</i>)	30 g

1 linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi;

Rp. 2/

Salcie albă – scoarța	(<i>Salici cortex</i>)	30 g
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	20 g
Turta babei – rădăcina	(<i>Carlinae radix</i>)	100 g

O linguriță plină din amestec se fierbe 5 minute în 300 ml apă. Apoi, se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se bea 2 – 3 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
4. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia rece a jumătății inferioare a corpului $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 10 secunde, 7 zile; apoi, 3 x 1/săptămână;
6. Dușul rece general $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;
7. Dușul rece al membrelor inferioare $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;
8. Aplicații locale, pe zona cu flebită, a unei pelicule fine de alifie venotonică de castan sălbatic (vezi planta „Castan sălbatic”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi;
9. Aplicații locale, pe zona cu flebită, a unei pelicule fine de alifie de grâușor $\Rightarrow$ 1 x 1/zi (vezi cap. „Îndrumări privind modul de recoltare, uscare și utilizare a plantelor medicinale. Modalități de preparare. Alifia”);
10. Cataplasma cu cartofi răzuți pe răzătoarea mică, aplicată pe regiunea cu flebită $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
11. Cataplasma cu terci de tătăneasă, aplicată pe regiunea cu flebită $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
12. Cataplasma cu schinduf aplicată pe regiunea cu flebită $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
13. Cataplasma cu frunze de varză, aplicată pe regiunea cu flebită $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, în timpul nopții, 2 săptămâni; apoi 3 x 1/săptămână;
14. Cataplasma cu lut lombo-abdominală și pe regiunea cu flebită $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 2 săptămâni; apoi 3 x 1/săptămână;
15. Cataplasma rece, cu cărbune, aplicată pe regiunea cu flebită $\Rightarrow$ 1 – 2 x 1/zi, 1 oră, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
16. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
17. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
18. Supraveghere medicală riguroasă.

GASTRITA

Caracterizare generală

Gastrita este o boală inflamatorie acută sau cronică, a mucoasei gastrice. Forma acută de boală debutează brutal și are evoluție rapidă. Cel mai frecvent, este consecința unei agresiuni exogene asupra stomacului, după ingestia de alcool, după ingestia de medicamente antiinflamatoare nesteroidice (aspirină, ibuprofen, voltaren, fenilbutazonă etc.), citostatice sau agenți corozivi sau după o toxiinfecție alimentară. Forma cronică de boală apare pe un fond de predispoziție genetică și este generată de factori iritanți cronici, erori în alimentație, alimente aditivate, alergii digestive, gastrită acută, incorect sau incomplet tratată, fumat etc. Tabloul clinic al bolii este marcat de: inapetență, greață, vărsături, epigastralгии, diaree, cefalee, astenie fizică.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇒ 1 – 2 luni

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - dieta Rp.1 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - suc de varză ⇒ 3 – 4 x 200 ml/zi, între mese, 1 săptămână; apoi, 1 – 2 x 200 ml/zi;
 - suc de cartof ⇒ 3 x 100 ml/zi, înainte de masă;
 - grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de păpădie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
 - pătlagină (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
 - lucernă (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
 - ulei esențial de cimbru ⇒ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni; pauză 2 săptămâni, și se mai face o cură (dacă este prezent bacilul *Helicobacter pylori*);
 - ardei iute (pulbere) ⇒ 2 x un vârf de cuțit/zi (respectând toleranța individuală a pacientului);
 - tinctură de propolis ⇒ 3 x 30 picături/zi;
 - polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
 - lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 1 vârf de cuțit/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de

hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);

- ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Nalbă mare – frunzele	(<i>Althaeae folia</i>)	20 g
Roiniță – planta	(<i>Milissae herba</i>)	20 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	30 g
Gălbenele- florile	(<i>Calendulae flores</i>)	30 g
Troscot – planta	(<i>Polygonati avicularis herba</i>)	20 g
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	30 g
Ienupăr – fructele	(<i>Juniperi baccae</i>)	20 g
Sovârv – planta	(<i>Origani herba</i>)	10 g
Scumpie – scoarța	(<i>Cotini coggygriae cortex</i>)	20 g

Rp. 2/

Isop – planta	(<i>Hyssopi herba</i>)	20 g
Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	30 g
Mentă – planta	(<i>Menthae piperitae herba</i>)	20 g
Pătlagină – frunzele	(<i>Plantaginis folia</i>)	20 g
Țintaură – planta	(<i>Centaurii herba</i>)	20 g
Pelin – planta	(<i>Absinthii herba</i>)	10 g
Anason – semințele	(<i>Anisii vulgaris semen</i>)	10 g
Troscot – planta	(<i>Polygonati avicularis herba</i>)	30 g
Coadă-racului – planta	(<i>Anserinae herba</i>)	20 g
Mușetel – florile	(<i>Chamomillae flores</i>)	20 g

Rp.1 și Rp.2 se prepară la fel. O linguriță plină din amestec, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi (dimineța și la prânz), alternând Rp.-urile (o zi Rp.1, o zi Rp.2). La fiecare cană se adaugă câte 30 picături de tinctură suedeză.

În caz de gastro-enterită, se administrează:

Rp. 3/

Nalbă mare – rădăcina	(<i>Althaeae radix</i>)	30 g
Afin – planta	(<i>Myrtilli herba</i>)	10 g
Mentă – planta	(<i>Menthae piperitae herba</i>)	20 g
Muşeţel – florile	(<i>Chamomillae flores</i>)	10 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	20 g
Creţuşcă – planta	(<i>Ulmariae herba</i>)	20 g
Saschiu – planta	(<i>Vincae minoris herba</i>)	10 g
Schinduf – seminţele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g

O linguriţă din amestec se macerează 8 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară şi se încălzeşte uşor. Se bea 3 x 1 cană/zi, cu 30 minute înainte de masă.

Rp. 4/

Grâu – făină integrală	(<i>Triticum sativum</i>)	100 g
Ovăz – făină integrală	(<i>Avena sativa</i>)	100 g
Orz – făină integrală	(<i>Hordeum vulgare</i>)	100 g

4 linguri din amestec se fierb, la foc mic, 20 minute în 500 ml apă. Se strecoară şi se adaugă 1 lingură de miere. La copilul mic, se administrează 4 x 1 linguriţă/zi, între mese. La copilul mare şi adult se administrează 2 x ½ cană/zi.

3. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineaţa, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de muşeţel sau trifoi roşu, 5 zile;
4. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 2 săptămâni; apoi, 1 x 1/zi;
5. Baia de trunchi rece $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
6. Baia alternantă de şezut, 3 minute cald, 1 minut rece, de 4 ori succesiv, în aceeaşi şedinţă $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână, câte 20 minute;
7. Baia rece a jumătăţii inferioare a corpului $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână, 10 secunde;
8. Duşul rece general $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână;
9. Duşul scoţian alternant al regiunii abdominale $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
10. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănţică etc. $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână;
11. Compresă derivativă pe abdomen $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, în timpul nopţii, 2 săptămâni;
12. Cataplasma cu lut lombo-abdominală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;

13. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea ⇨ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
14. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) ⇨ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
15. Baia de soare ⇨ 1 x 1/zi, 30 minute;
16. Masaj general și reflexoterapie ⇨ 1 x 1/zi, 30 minute;
17. Supraveghere medicală riguroasă.

GLOMERULONEFRITA POST-STREPTOCOCICĂ

Caracterizare generală

Glomerulonefrita poststreptococică este o boală renală acută, care apare mai frecvent la tineri, după infecții faringiene sau cutanate, cu tulpini nefritogene ale streptococului β -hemolitic de grup A. Între infecția streptococică și apariția simptomelor și semnelor clinice manifeste se interpune o perioadă de latență de 1 – 2 săptămâni, în cazul infecției streptococice faringiene și de 3 – 4 săptămâni, în cazul localizării cutanate a acesteia, element esențial de diferențiere față de nefropatia cu IgA. Aceasta apare la 1 – 2 zile după sau concomitent cu infecția faringiană streptococică. Clinic, boala se manifestă prin edeme palpebrale, hipertensiune arterială, oligurie și prin prezența sindromului nefritic (hematurie, proteinurie neselectivă – $< 3,5$ g/24 h, cilindrii urinari hematici sau hialini). Tratamentul clasic constă în regim igienico-dietetic și antibiotice (penicilină).

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 4 luni

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;

- după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
- cura cu struguri sau cu mere (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
- dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 5 – 7 zile/lună;
- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.4 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
- grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
- lucernă (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
- ulei esențial de cimbru ⇒ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;
- ulei esențial de busuioc ⇒ 3 x 3 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;
- tinctură de strugurii ursului ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de brânca ursului ⇒ 4 x 60 picături/zi;
- tinctură de echinacea ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇒ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇒ 1 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;

- cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Drăgaică – planta	(<i>Galii verii herba</i>)	40 g
Splinuță – planta	(<i>Solidaginis herba</i>)	40 g
Urzică moartă galbenă – planta	(<i>Lamii galeobdoni herba</i>)	40 g
Tătăneasă – frunzele	(<i>Symphyti folia</i>)	40 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Pir – rizomul	(<i>Graminis rhizoma</i>)	30 g
Mesteacăn – frunzele	(<i>Betulae folia</i>)	40 g

Rp. 2/

Strugurii-ursului – planta	(<i>Uvae ursi herba</i>)	40 g
Iarba neagră – planta	(<i>Callunae herba</i>)	40 g
Porumb – mătasea	(<i>Maydis stigmata</i>)	20 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	20 g
Troscot – planta	(<i>Polygonati avicularis herba</i>)	30 g
Pufuliță cu floare mică – planta	(<i>Epilobii herba</i>)	30 g

Cele 2 Rp.-uri se prepară la fel. O linguriță plină din amestec, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, din fiecare, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Clismă ⇨ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldută de mușețel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
4. Baia vitală ⇨ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia de șezut caldă, cu mușețel, coada-calului, rostopască, mătase de porumb (amestecate în părți egale) ⇨ 3 x 1/săptămână, câte 20 minute;
6. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului ⇨ 1 x 1/zi, o săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
7. Dușul scoțian alternant ⇨ 2 x 1/zi;
8. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. ⇨ 2 x 1/săptămână;
9. Înfășurarea scurtă ⇨ 3 x 1/săptămână, 1 oră/zi;
10. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată (vezi cap. „Apa”) ⇨ 3 x 1/zi, câte 1 oră pentru fiecare aplicație;
11. Cataplasma cu lut lombo-abdominală ⇨ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi 3 x 1/săptămână;

12. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea
⇒ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
13. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) ⇒ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
14. Baia de soare sudorifică ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
15. Masaj general și reflexoterapie ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
16. Supraveghere medicală riguroasă.

GRIPA

Caracterizare generală

Gripa este o boală virală infecțioasă cu mare contagiozitate. Etiologic, boala este provocată de virusurile gripale de tip A, B și C și subtipurile acestora (H1N1 – virusul gripei aviare, H5N1 – virusul gripei porcine etc.). Boala se transmite pe cale respiratorie și apare sub formă de cazuri sporadice, epidemii sau pandemii, care survin la intervale variabile, de obicei, în sezonul rece (sfârșitul toamnei, iarna, începutul primăverii). Epidemiile de gripă apar practic în fiecare an, deși amploarea și gravitatea lor variază foarte mult. Epidemiile localizate apar la intervale variabile, de obicei la 1 – 3 ani. Pandemiile (epidemiile globale) apar aproximativ la 10 – 15 ani. Cele mai grave și mai răspândite epidemii sunt cele provocate de virusul gripal A, datorită mării capacități a antigenelor virusului de a se modifica. Clinic, gripa debutează brusc, cu stare generală alterată, stare de curbatură, febră, frisoane, cefalee, uneori fobofobie, mialgii, tuse și odinofagie. În forma necomplicată, boala acută se remite după 2 – 5 zile, majoritatea pacienților fiind recuperați după o săptămână. La copii, bătrâni, bolnavii cronici (cu boli cardiace, pulmonare, renale, hepatice, cancere), precum și la pacienții tratați cu cortizon, citostatice sau radiații, evoluția bolii are un prognostic rezervat. Problema majoră în infecțiile cu virusurile gripale o reprezintă complicațiile bolii, dintre care cea mai frecventă și mai severă este pneumonia virală (pneumonia virală primară, pneumonia bacteriană secundară sau pneumonia mixtă «virală și bacteriană»).

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇒ 2 – 4 săptămâni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);

2. Dietă:

- în perioada febrilă, vezi „Febra”;
- după remisiunea febrei, cura cu sucuri și crudități 2 săptămâni;
- după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
- dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 5 – 7 zile;
- cura cu struguri sau mere (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
- dacă pacientul prezintă apetit și digestie capricioase, se instituie dieta restrictivă, exclusiv cu cartofi (copti în cuptor sau fierți în coajă) repartizați la 3 – 4 mese și supă concentrată de zarzavat, strecurată, (1½ – 2 l), pe o perioadă de 5 – 10 zile;
- grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de lămâie ⇒ 2 x 200 ml/zi, 7 zile; apoi, 2 x 100 ml/zi;
- suc de pădure ⇒ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
- lucernă (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
- ulei esențial de cimbru ⇒ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;
- tinctură de echinacea ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇒ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇒ 4 x 30 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu preparatul de iarbă mare (vezi planta „Iarbă mare”);
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);

- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/ (vezi Rp.1 de la „Febra”) ⇒ 2 x 1 cană/zi;

Rp. 2/

Cimbru – planta	(<i>Saturejae herba</i>)	20 g
Salcie albă – scoarța	(<i>Salici cortex</i>)	10 g
Crețușcă – planta	(<i>Ulmariae herba</i>)	20 g
Sovârv – planta	(<i>Origani herba</i>)	20 g
Isop – planta	(<i>Hyssopi herba</i>)	20 g
Limba-mielului – planta	(<i>Borraginis herba</i>)	10 g
Ciuboțica-cucului – rizomul și rădăcina	(<i>Primulae rhizoma et radix</i>)	10 g
Lumânărică – florile	(<i>Verbasci flores</i>)	10 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză;

29. Dacă în procesul infecțios este prins și orofaringele (faringită, amigdalită etc.), se practică badijonarea sau pulverizarea orofaringelui cu soluția de usturoi, ceapă și suc de lămâie (vezi cap. „Noțiuni practice importante. Cura cu usturoi”);
30. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 30 zile;
31. Baia vitală ⇒ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 săptămână; apoi, 1 x 1/zi;
32. Baia rece a jumătății inferioare a corpului ⇒ 1 x 1/zi, 10 secunde, 7 zile;
33. Baia caldă generală, cu ulei de mentă sau levănțică. Se adaugă la 1 cadă de apă caldă, ½ linguriță ulei de mentă sau levănțică ⇒ 2 x 1/săptămână;
34. Baia caldă de mâini și de picioare ⇒ 2 x 1/zi, câte 15 minute; în zona occipitală (pe ceafă), se aplică compresa rece cu tinctură suedeză;
35. Baia de abur pentru piept și cap, cu inhalație concomitentă ⇒ 2 – 3 x 1/zi, câte 10 – 15 minute, 7 zile; apoi, 3 x 1/săptămână;
36. Masaj general, blând, cu soluție alcoolică de ulei de mentă și levănțică (vezi „Febra”).

37. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$;
38. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. $\Rightarrow 2 \times 1/\text{săptămână}$;
39. Cataplasma cu lut lombo-abdominală $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 2 ore, 2 săptămâni; apoi $3 \times 1/\text{săptămână}$;
40. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow 30 - 60$ minute/zi, respectând toleranța individuală;
41. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 15 secunde – 5 minute;
42. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 30 minute;
43. Supraveghere medicală riguroasă.

GUTA

Caracterizare generală

Guta este o boală metabolică caracterizată, din punct de vedere biologic, prin creșterea acidului uric în sânge, manifestare cunoscută sub numele de hiperuricemie. Apare predominant la bărbatul adult și mai ales la marii consumatori de carne sau alte produse animale. Este o boală foarte comună în rândul vânătorilor și a consumatorilor de carne roșie. Hiperuricemia este consecința unor anomalii în metabolismul acidului uric, care interesează, fie producția excesivă, primară sau secundară, fie eliminarea deficitară de acid uric, primară sau secundară. Acidul uric se formează ca un produs rezidual rezultat din descompunerea acizilor nucleici (purine și pirimidine), care se întâlnesc în toate celulele corpului. Rezultă, de asemenea, din procesul de metabolizare a proteinelor din sânge. În mod normal, cea mai mare parte se elimină prin urină, iar o mică parte, descompusă de bacteriile intestinului gros, se elimină prin fecale.

Clinic, guta se manifestă prin accese artritice, inițial cu localizare tipică la nivelul articulației halucelui (degetul mare de la picior), care este constant afectată. Acumularea progresivă de acid uric în organism generează depuneri tisulare de urați, sub formă de tofi gutoși. Între primul atac de gută și apariția tofilor gutoși, se interpune, în medie, o perioadă de zece, unsprezece ani. Depunerea cristalelor de acid uric se face preferențial, la nivelul cartilajului, epifizei osoase, sinovialei, tecilor tendinoase, tegumentului și interstițiului renal. Guta evoluează în patru stadii:

- hiperuricemia asimptomatică sau generatoare de litiază urică, care poate fi asociată sau există în antecedente heredo-colaterale;
- artrita acută gutoasă;
- perioada intercritică;
- guta cronică (apariția tofilor gutoși).

Boala evoluează cronic, fiind marcată, în evoluție, de atacurile de gută, cu o simptomatologie tipică: stare generală alterată, febră, artrită. Nefropatia urică și litiaza urinară se pot asocia oricând în evoluția bolii.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇒ 2 – 4 luni

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇒ 5 – 10 zile;
 - ✓ în ziua cu zarzavaturi se administrează: 2 x 250 ml suc de morcov, 2 x 125 ml suc de țelină și pătrunjel (în părți egale), înjumătățit cu apă, 2 x 250 ml suc de roșii;
 - ✓ în ziua cu fructe se administrează: 2 x 250 ml suc de măr, 2 x 250 ml suc de pepene verde sau lămâie, 2 x 250 ml suc de căpșuni, sau grapefruit;
 - dieta de tranziție ⇒ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu căpșuni sau cu mere (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.4 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);

- suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
- tinctură de coada calului ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇒ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇒ 2 x 15 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇒ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu sevă de mesteacăn (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/ ⇒ 4 x ½ cană/zi, din Rp.-ul de la planta „Salcie”;

Rp. 2/

Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g
Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	30 g
Merișor – frunzele	(<i>Vitis idaeae folia</i>)	20 g
Ienupăr – fructele	(<i>Juniperi fructus</i>)	10 g
Vulturică – planta	(<i>Hieracii piloselli herba</i>)	20 g
Coacăz negru – frunzele	(<i>Ribes nigri folia</i>)	20 g
Iarba neagră – planta	(<i>Callunae herba</i>)	10 g

Rp. 3/

Pelin – planta	(<i>Absinthii herba</i>)	10 g
Troscot – planta	(<i>Polygonati avicularis herba</i>)	20 g
Porumb – mătasea	(<i>Maydis stigmata</i>)	10 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	20 g
Mesteacăn – frunzele	(<i>Betulae folia</i>)	20 g
Țintaură – planta	(<i>Centaurii herba</i>)	20 g

Rp.2 și Rp.3 se prepară la fel. O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 4 x 1 cană/zi, cu înghițituri rare, la fiecare cană adăugând câte 60 picături de tinctură suedeză. Rp.2 și Rp.3 se beau prin alternanță, la interval de 14 zile.

3. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 30 zile;
4. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia de trunchi rece $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
6. Baia generală caldă cu flori de fân sau ferigă sau coada calului $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 30 minute;
7. Dușul rece general $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;
8. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
9. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână;
10. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
11. Pernița cu pedicuță aplicată pe articulațiile dureroase $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră;
12. Cataplasma cu lut lombo-abdominală și pe articulația dureroasă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
13. Cataplasma rece, cu cărbune, aplicată pe articulația dureroasă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
14. Masajul blând al articulației dureroase cu tinctură de ardei iute $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
15. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
16. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
17. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
18. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
19. Supraveghere medicală riguroasă.

HEMOROIZII

Caracterizare generală

Sub denumirea de hemoroizi sau boală hemoroidală, se înțelege dilatarea saciformă sau varicoasă a venelor hemoroidale anorectale.

Hemoroizii pot fi localizați intern sau extern față de orificiul anal, după cum dilatarea varicoasă interesează venele plexului hemoroidal intern, respectiv extern.

Etiopatogenic, se recunoaște un complex plurifactorial care generează această boală:

- predispoziție ereditară;
- stil de viață eronat marcat de:
 - ✓ alimentație irațională:
 - ⇒ dietă săracă în fibre vegetale și bogată în hidrocarbonate rafinate (făină albă și derivate, zahăr rafinat, produse de patiserie, ciocolată etc.), grăsimi și proteină animală;
 - ⇒ consum excesiv de hrană preparată termic;
 - ⇒ consum redus de hrană neprelucrată termic;
 - ⇒ (crudivoră) – fructe, zarzavaturi, cereale încoțite;
 - ⇒ consum redus de apă.
 - ✓ sedentarism;
 - ✓ atitudine mentală negativă;
 - ✓ tulburări de tranzit intestinal, generat de enterocolită cronică;
 - ✓ constipație;
 - ✓ obezitate;
 - ✓ hipertrofie de prostată;
 - ✓ sarcină;
 - ✓ boala hepatică însoțită de hipertensiunea portală;
 - ✓ cancerul de colon;
 - ✓ pierderea tonusului muscular la persoanele în vârstă, după intervenții chirurgicale pe regiunea ano-rectală.

Tabloul clinic, în faza acută, este dominat de: tumefacția violacee a venelor plexului hemoroidal, dureri locale, scaun cu sânge proaspăt, rutilant, roșu, tenesme, prurit (mâncărime) local.

Terapie naturistă ⇒ 2 – 4 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflă pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);

2. Dietă:

- cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇒ 10 – 20 zile;
- dieta de tranziție ⇒ 3 – 5 zile;
- în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
- după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
- cura cu pere (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
- dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 5 – 7 zile/lună;
- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.2 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
- grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
- lucernă (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
- tinctură de coada șoricelului ⇒ 4 x 30 picături/zi;
- tinctură de păducel ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de salvie ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi, respectând toleranța individuală a pacientului;
- tinctură de propolis ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura cu tărațe de grâu ⇒ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- cura cu preparatul enzimatic ⇒ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);

- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”)
 - ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	20 g
Podbal – frunză	(<i>Farfarae folia</i>)	20 g
Coada-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	20 g
Coada-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	15 g

Rp. 2/

Ienupăr – fructele	(<i>Juniperi fructus</i>)	20 g
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	30 g
Viță de vie – frunzele	(<i>Vitis viniferae folia</i>)	20 g
Sânziene galbene – planta	(<i>Galii verii herba</i>)	30 g

Rp. 3/

Țintaură – planta	(<i>Centaurii herba</i>)	20 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	20 g
Merișor – frunzele	(<i>Vitis idaeae folia</i>)	20 g
Mușetel – florile	(<i>Chamomillae flores</i>)	10 g
Sulfină – planta	(<i>Melliloti herba</i>)	30 g

Cele 3 Rp.-uri se prepară la fel. O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză. Rp.1, Rp.2 și Rp.3 se beau prin alternanță, la interval de 14 zile.

3. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineata, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 10 – 20 de zile;
4. Baia vitală ⇒ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia de șezut caldă, cu decoct de castane sălbatice și scoarță de stejar (amestecate în părți egale) ⇒ 1 x 1/zi, câte 20 minute, 1 săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
6. Baia de șezut caldă, cu infuzie de salvie și rostopască (amestecate în părți egale) ⇒ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute, 1 lună;
7. Baia rece a jumătății inferioare a corpului ⇒ 1 x 1/zi, 10 secunde, 1 lună;
8. Dușul rece al membrelor inferioare ⇒ 3 x 1/săptămână;
9. Dușul scoțian alternant ⇒ 2 x 1/zi;
10. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. ⇒ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
11. Compresa cu apă și oțet, aplicată pe coloana vertebrală, de la nivelul cefei până la coccis (noada) ⇒ 1 x 1/zi, 50 minute foarte cald și, succesiv,

- 50 minute rece, 2 săptămâni; apoi 2 x 1/săptămână, 2 săptămâni (vezi „Lombosciatica acută”);
12. Cataplasma cu cartofi, răzuiți pe răzătoarea mică, aplicată pe regiunea hemoroidală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
 13. Cataplasma cu schinduf aplicată pe regiunea hemoroidală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
 14. Cataplasma cu frunze de varză, aplicată pe regiunea hemoroidală, în timpul nopții $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 lună; apoi 3 x 1/săptămână;
 15. Cataplasma cu lut lombo-abdominală în „T” (ca un pampers) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
 16. Aplicații locale, alternativ, cu alifie de castan, de grâușor și de tătăneasă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi;
 17. Aplicații locale, pe zona hemoroidală, în criza dureroasă, cu ulei de lumânărică (vezi planta „Lumânărică”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi sau la nevoie;
 18. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
 19. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
 20. Baia de soare $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 – 30 minute;
 21. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
 22. Supraveghere medicală riguroasă.

AFECTIUNILE HEPATICE

HEPATITELE ACUTE

Caracterizare generală

Structura și funcțiile multiple ale ficatului pot fi alterate de o manieră acută, uneori reversibilă, de un număr mare de factori, cel mai frecvent implicate fiind virusurile (mai ales tipul A,B,C).

Alte cauze ce pot genera hepatita acută sunt reprezentate de:

➤ **agenți chimici:**

- ✓ alcoolul etilic în doze mari, clorura de etil, clorura de metil, tetraclorura de carbon, cloroformul, DDT-ul etc.
- ✓ substanțe chimice care se întâlnesc în ciuperci otrăvitoare, cea mai hepatotoxică fiind amanitina din *Amanita phalloides*.
- ✓ medicamente:

- ⇒ uretanul;
- ⇒ 6 mercaptopurina;
- ⇒ derivați metilați de testosteron;
- ⇒ unele anticoncepționale.

➤ **agenți fizici:**

- ✓ arsurile întinse;
- ✓ doze mari de raze Röntgen;
- ✓ hipertermia.

➤ **carențe alimentare**

➤ **tulburări circulatorii**

Din punct de vedere morfopatologic, hepatitele acute se caracterizează prin leziuni necrotice, degenerative ale celulelor hepatice (hepatocite), având corespondent paraclinic (de laborator) sindromul de citoliză, cu transaminaze (GPT, GOT) crescute și prin reacții de tip inflamator ale țesutului interstițial, având corespondent paraclinic sindromul inflamator cu timol, suflat de zinc crescute. Este cazul hepatitei cu virus hepatitic A. În unele cazuri de hepatită acută, leziunile hepatice îmbracă un aspect caracteristic unui anumit agent etiologic, de ex. infiltrația grasă a ficatului, provocată de alcoolul etilic, în timp ce în alte forme acute, leziunile hepatice sunt asemănătoare celor produse de virusuri.

Din punct de vedere clinic, se remarcă un polimorfism al manifestărilor: de boală infecțioasă – stare generală alterată, febră, astenie fizică marcată, însoțită, uneori, de transpirații abundente, starea de curbatură musculară similară gripei; de boală reumatismală, cu dureri articulare similare reumatismului; de icter (gălbinare), urina de culoare portocalie închisă, „ca berea”, iar scaunul este decolorat, uneori fiind alb.

HEPATITA CRONICĂ

Caracterizare generală

Termenul de hepatită cronică este unul generic, care se referă la totalitatea hepatitelor cronice, având ca elemente caracteristice prezența leziunilor inflamatoare cronice difuze, acompaniate de procese distrofice – degenerative la nivelul ficatului, indiferent de etiopatogeneza lor.

Din punct de vedere clinic și funcțional, au manifestări variabile. Procesele inflamatoare interstițiale cronice, sunt difuze, dar leziunile respectă arhitectura lobulară, fiind prezente procesele de distrugere hepatocelulară și de fibrozare, dar limitate și moderate.

Între factorii implicați în etiopatogenia bolii, se menționează:

- hepatita virală anicterică (fără îngălbenirea tegumentelor și a mucoasei sclerale), pacientul nerealizând că este bolnav „duce boala pe picioare”, fără a respecta regimul igienico-dietetic, de cruțare hepatică și digestivă;
- hepatita acută virală (A,B,C) incorect sau incomplet tratată;
- consum excesiv de alcool;
- hepatita parazitară (în malarie, schistosomiază etc.);
- polipragmazia (consum de medicamente din proprie inițiativă, fără a consulta medicul);
- infecții bacteriene (tuberculoză etc.)
- carențe nutriționale, diete restrictive cu alimentația săracă în proteine și bogată în grăsimi, rezecția gastrică, cu tulburări consecutive de malabsorbție, lipsa unor vitamine, în special vitamine din complexul B, necesare funcționării normale a aparatului enzimatic hepatic etc.

Tabloul clinic este polimorf și constă în:

- astenie fizică și psihică (scade puterea fizică și cea de concentrare, având drept consecință un randament fizic și psihic scăzut);
- instabilitate vegetativă – transpirații, tahicardie (puls rapid);
- jenă, uneori dureroasă, în hipocondrul drept;
- tulburări digestive – greață, meteorism (balonare) postprandial (după servirea mesei);
- flatulență (vânturi);
- intoleranță alimentară, mai ales pentru grăsimi;
- subicter (culoare ușor gălbuie a sclerelor și tegumentului);
- steluțe vasculare (dilații vasculare) pe tegument, la nivelul frunții, feței, gâtului și toracelui;
- ficat ușor mărit, palpabil la 1 – 2 cm sub rebordul costal drept (sub coaste în partea dreaptă), cu consistență crescută, deseori sensibil, spontan și la palpare;
- splina inconstant mărită.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 3 – 6 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 3 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 1 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc, treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu struguri sau cu mere (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.3 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de țelină ⇨ 100 ml/zi;
 - suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
 - lucernă (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
 - flori de morcov (pulbere) ⇨ 3 x ½ linguri/zi;
 - tinctură de lumânărică ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - ardei iute (pulbere) ⇨ 2 x un vârf de cuțit/zi;
 - tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
 - tinctură de propolis ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
 - păstură ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, după mese;
 - cura cu lăptișor de matcă (vezi cap. „Apiterapie”);
 - cura cu preparatul enzimatic ⇨ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu drenor hepato-biliar ⇨ 1 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu tije proaspete de pădărie ⇨ 2 – 3 x 1 cură pe an, cu pauză de 1 săptămână între cure (vezi planta „Pădărie”);
 - lemn dulce (pulbere) ⇨ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);

- ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu lămâie integrală sau cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	40 g
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	10 g
Mușetel – florile	(<i>Chamomillae flores</i>)	10 g
Porumb – mătasea	(<i>Maydis stigmata</i>)	40 g
Mentă – planta	(<i>Menthae herba</i>)	20 g
Pufuliță cu flori mici – planta	(<i>Epilobii parviflorum herba</i>)	40 g
Rostopască – planta	(<i>Chelidonii herba</i>)	10 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	20 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	10 g
Vindecea – planta	(<i>Betonicae herba</i>)	20 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Rozmarin – frunzele	(<i>Rosmarini folia</i>)	10 g

Rp. 2/

Rostopască – planta	(<i>Chelidonii herba</i>)	10 g
Pătlagină – frunzele	(<i>Plantaginis folia</i>)	20 g
Păpădie – frunzele	(<i>Taraxaci folia</i>)	30 g
Siminoc – florile	(<i>Helichrysi flores</i>)	30 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	30 g
Coacăz negru – frunzele	(<i>Ribes nigri folia</i>)	30 g
Cicoare – planta	(<i>Cichorii herba</i>)	20 g
Schinel – planta	(<i>Cardui benedicti herba</i>)	30 g
Țintaură – planta	(<i>Centaurii herba</i>)	30 g

Rp. 3/

Ventricică – planta	(<i>Veronicae herba</i>)	20 g
Traista-ciobanului – planta	(<i>Bursae pastoris herba</i>)	20 g
Sunătoare – planta	(<i>Hyperici herba</i>)	10 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	10 g
Păpădie – rădăcina	(<i>Taraxaci radix</i>)	10 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g
Pedicuță – planta	(<i>Lycopodii herba</i>)	10 g

Cele 3 Rp.-uri se prepară la fel. O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, înainte de masă, alternând Rp-urile (14 zile Rp.1, 14 zile Rp.2, 14 zile Rp.3), la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 4/

Armurariu – semințele	(<i>Cardui mariae semens</i>)	30 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	20 g
Angelică – rădăcina	(<i>Angelicae radix</i>)	30 g
Cicoare – rădăcina	(<i>Cichorii radix</i>)	30 g
Turta babei – rădăcina	(<i>Carlinae radix</i>)	10 g

O linguriță plină din amestec, se infuzează 30 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se lasă să se răcorească. Se bea 4 x 1 cană/zi, cu înghițituri rare, alternând, în cure de 14 zile, cu cele 3 Rp.-uri, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 5/

Dracilă – scoarța	(<i>Berberidis cortex</i>)	100 g
-------------------	------------------------------	-------

O linguriță rasă cu rădăcină se macerează 8 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară. Se bea 1 x 1 lingură, la 30 de minute, până se termină preparatul, 20 de zile/lună.

3. Clismă ⇨ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 3 – 10 zile;
4. Baia vitală ⇨ 2 x 1/zi, a câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia de trunchi rece ⇨ 1 x 1/zi, 20 minute, 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
6. Baia de trunchi caldă cu coada calului și rostopască (amestecate în părți egale) ⇨ 3 x 1/săptămână, câte 25 minute;
7. Dușul rece general ⇨ 3 x 1/săptămână;
8. Dușul scoțian alternant ⇨ 2 x 1/zi;
9. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. ⇨ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
10. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată ⇨ 1 x 1/zi, 1 oră (vezi cap. „Apa”);

11. Compresa alternantă, 3 minute cald, 1 minut rece, de patru ori succesiv, în aceeași ședință, pe regiunea hepatică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi. În apa caldă se adaugă infuzie de rozmarin și rostopască;
12. Compresă derivativă pe abdomen $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, în timpul nopții;
13. Cataplasma cu lut lombo-abdominală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
14. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală; în hepatita acută, se evită eforturile fizice mari, 6 – 12 luni;
15. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
16. Baia de soare sudorifică (în convalescență) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
17. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
18. Supraveghere medicală riguroasă.

HERPESUL

Caracterizare generală

Herpesul este o boală eruptivă, frecvent recidivantă, care debutează ca o maculo-papulă pruriginoasă, urmată, la scurt timp, de apariția unor vezicule cu dispoziție circinată (ca un ciorchine), cu conținut, la început clar, iar apoi opalescent. După ruperea veziculelor, rămâne o zonă umedă, madidantă, cu contur neregulat, care se acoperă de cruste. Vindecarea se poate realiza printr-o zonă de hiperpigmentație locală. Leziunile se localizează, predilect, la nivelul buzelor, obrazilor, nasului, organelor genitale. Boala este provocată de virusul herpetic, care se transmite prin contact direct, oral (sărut) și genital (contact sexual) și mai rar, prin picături nazo-faringiene. Apare, frecvent, în cadrul unor boli febrile (gripă, pneumonii, meningită, pielonefrită etc.), tratamente cu citostatice, radioterapie sau acompaniază ciclul menstrual (herpes catamenial). Episoadele recidivante reflectă un sistem imunitar vulnerabil.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Eczema” și „Boala Zoster”.

HIDROCELUL

Caracterizare generală

Hidrocelul este o acumulare excesivă de lichid steril între foițele vaginalei scrotului, consecință, fie a supraproducției lichidiene (prin inflamația testiculelor și a anexelor), fie a diminuării resorbției lichidului (datorită obstrucției limfatice sau venoase, la nivelul cordonului spermatic sau a spațiului retroperitoneal). Clinic, se manifestă, în general, ca o tumefiere scrotală nedureroasă, care poate fi translucidă. Unii pacienți pot acuza durere sau disconfort local, datorită simplei prezențe a formațiunii. Adeseori acompaniază un proces inflamator local, cum este epididimita. Hidrocelul poate fi, de asemenea, congenital.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Orhiepididimita”.

HIDROSADENITA

Caracterizare generală

Hidrosadenita este o inflamație localizată, dureroasă, a glandelor sudoripare apocrine, cauzând obstrucția și ruptura ductelor. Etiologic, este incriminat de obicei *Staphylococcus aureus* sau, în formele cronice, frecvent, este prezent *Proteus*. Clinic, leziunile sunt foarte asemănătoare cu furunculele, dar, spre deosebire de acestea, sunt mai persistente. Leziunile constau din noduli roșii-violacei, sensibili, dureroși, cu localizare predominantă la nivelul glandelor sudoripare apocrine din regiunea axilară, inghinală, zona perimamelonară și perianală. La pacienții cu o evoluție cronică a bolii, sunt caracteristice durerea, fluctuența, secreția și formarea traectelor fistuloase. În unele cazuri cronice, apare fenomenul de coalescență a nodulilor inflamați, cu formare de benzi fibroase care, la palpare, se percep ca niște cordoane.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Furunculul, abcesul, flegmonul”.

HIPERCLORHIDRIA GASTRICĂ

Caracterizare generală

Hiperclorhidria gastrică reprezintă un exces al secreției de acid clorhidric produs de mucoasa stomacului. Hiperclorhidria este unul dintre factorii cauzatori ai ulcerului gastroduodenal.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Gastrita”.

HIPERCOLESTEROLEMIA

Caracterizare generală

Hipercolesterolemia reprezintă creștere anormală a colesterolemiei (nivelul colesterolului din sânge). Hipercolesterolemia, ca și hipertrigliceridemia (creșterea nivelului sanguin de trigliceride), este o dislipidemie (disfuncție a metabolismului lipidic). Valorile normale ale colesterolului plasmatic variază între 140 – 200 mg%. Deși creșterea colesterolului plasmatic, pe termen scurt nu generează nici un simptom, de-a lungul anilor se complică prin ateroscleroză (îngroșarea pereților arterelor). Pentru a avea o imagine cât mai fidelă a metabolismului lipidic, se pot doza separat cele două tipuri de colesterol: HDL (lipoproteine cu densitate înaltă), colesterolul „cel bun” care protejează împotriva riscului bolilor coronariene și LDL (lipoproteine cu densitate joasă), colesterolul „cel rău” care, dimpotrivă, crește acest risc. Tratamentul igienodietetic constă în reducerea sau chiar în suprimarea, consumului de alimente bogate în colesterol: ouăle (gălbenușul, mai ales), creierul, măduva osoasă, cărnurile grase, mezelurile și untul. De asemenea, este necesară diminuarea consumului de acizi grași saturați de origine animală, în favoarea acizilor grași nesaturați, conținuți în ulei de măsline, de floarea soarelui, de porumb, de arahide etc.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Afecțiunile hepatice”.

HIPERHIDROZA

Caracterizare generală

Hiperhidroza este o boală manifestată prin creștere anormală a secreției de transpirație la nivelul glandelor sudoripare. Poate fi generalizată sau localizată. Hiperhidroza generalizată poate fi idiopatică (fără o cauză aparentă) sau apare ca o manifestare în cadrul unor afecțiuni, cum este de exemplu o boală hormonală (hipertiroidia, diabetul) sau infecțioasă (tuberculoza, bruceleza) sau ca urmare a unei leziuni a hipotalamusului. Hiperhidroza localizată, axilar sau palmoplantar, este favorizată de stres și de căldură. Hiperhidroza palmoplantară (afectează palmele mâinilor și plantele picioarelor), poate debuta la pubertate, atenuându-se după 40 ani.

Terapia hiperhidrozei presupune abordarea complexă și completă a bolii sau a contextului fiziopatologic în care apare.

Terapie naturistă ⇨ 2 luni

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 10 – 20 de zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 3 – 5 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu struguri sau mere (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta crudivoră depurativă (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 3 – 5 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.5, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
 - coada calului (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
 - lucernă (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
 - tinctură de coada calului ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - tinctură de ienupăr ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;

- tinctură de propolis ⇨ 2 x 15 picături/zi;
- polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp./

Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g
Crețişoară – planta	(<i>Alchemillae herba</i>)	10 g
Sânziene galbene – planta	(<i>Galii verii herba</i>)	30 g
Soc – florile	(<i>Sambucii nigrae flores</i>)	20 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	20 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	30 g
Levănțică – florile	(<i>Lavandulae flores</i>)	10 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute, în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 60 picături de tinctură suedeză;

3. Clismă ⇨ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 10 – 20 zile;
4. Baia vitală ⇨ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia rece a jumătății inferioare a corpului ⇨ 3 x 1/săptămână, 10 secunde;
6. Baia caldă de mâini sau de picioare, cu nuc, mărul lupului și coada calului (amestecate în părți egale) ⇨ 1 x 1/zi, 10 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
7. Baia caldă de mâini sau de picioare cu soluție de bicarbonat de sodiu (4 linguri la 2 l apă caldă) ⇨ 1 x 1/zi, 10 minute; 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;

8. Baia caldă de mâini sau de picioare cu soluție de apă și oțet, în părți egale ⇒ 1 x 1/zi, 10 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
9. Dușul scoțian alternant ⇒ 2 x 1/zi;
10. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. ⇒ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
11. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată ⇒ 1 x 1/zi, 1 oră;
12. Cataplasma cu lut lombo-abdominală ⇒ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi 3 x 1/săptămână;
13. Masajul mâinilor sau picioarelor cu ulei esențial de levănțică ⇒ 2 x 1/zi;
14. Pudrarea mâinilor sau a ciorapilor și a încălțămintei cu pulbere de oxid de zinc ⇒ 1 x 1/zi;
15. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea ⇒ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
16. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) ⇒ 1 x 1/zi, 5 secunde – 5 minute;
17. Baia de soare sudorifică ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
18. Masaj general și reflexoterapie ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
19. Supraveghere medicală;

HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

Caracterizare generală

Hipertensiunea arterială este o boală caracterizată prin creșterea presiunii sanguine în circulația sistemică, indiferent de cauza ce o produce. Convențional, se consideră ca valori normale ale tensiunii, cele situate între 110 și 130 mm Hg, pentru presiunea sistolică și, între 65 și 90 mm Hg, pentru presiunea diastolică. Se știe că, sub influența diverșilor factori din mediul ambiant sau intern, presiunea sanguină poate varia și în condiții fiziologice, în limite relativ mult mai largi decât alți parametri biologici, cum este, de exemplu, temperatura corpului. Atunci când, pe un fond de presiune sanguină normală, se suprapun creșteri moderate, cu durată variabilă, se vorbește de hipertensiunea oscilantă sau tranzitorie.

Etiopatogenia bolii este complexă, fiind legată de predispoziția ereditară, stresul, stilul de viață sedentar, o dietă tipic occidentală, în care abundă produsele alimentare rafinate, aditivitate, bogate în grăsimi și zaharuri. Clasic, se descriu două tipuri de hipertensiune arterială: esențială și secundară. Tipul de hipertensiune arterială esențială recunoaște, prin excelență, în etiopatogenie, stilul de viață și dieta eronate. Tipul de hipertensiune arterială secundară recunoaște în etiopatogenie o cauză bine definită: renală (stenoza arterei renale, glomerulonefrita cronică, rinichiul polichistic), endocrină (feocromocitom, hiperaldosteronismul

primar, sindromul Cushing) sau malformații ale vaselor arteriale (coarctarea aortei, stenoză de arteră renală). Copiii născuți din părinți hipertensivi sunt numiți hiperreactori, dezvoltând, la vârstă relativ tânără, hipertensiunea arterială, în condițiile în care urmează același mod de viață eronat, ca și al părinților. Aderarea la stilul de viață edenic, caracterizat de dinamism și o dietă „zero” colesterol, precum și de o bună relaționare pe verticală, cu divinitatea și pe orizontală cu semenii, reprezintă un excelent factor de profilaxie a hipertensiunii arteriale.

Tabloul simptomatologic cuprinde: amețeli, cefalee, acufene (zgomote în urechi), scotoame (muște zburătoare), astenie, fatigabilitate. Nediagnosticată și netratată în timp util, hipertensiunea arterială evoluează spre complicații hemodinamice severe: insuficiență cardiacă, infarct miocardic, encefalopatie hipertensivă, accident vascular cerebral, retinopatie, cu hemoragii ale fundului de ochi.

Profilaxia hipertensiunii arteriale presupune o reconsiderare a valorilor dietei edenice și a stilului de viață edenic recomandate de Preabunul nostru Tată Ceresc. Pentru detalii, vezi „Cardiopatia ischemică”, „Cancerul” și „Obezitatea”.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇒ 2 – 4 luni

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇒ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇒ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu pere sau cu mere (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.2, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
 - suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;

- suc de orz verde $\Rightarrow$ 3 x 50 ml/zi;
- tinctură de coada șoricelului $\Rightarrow$ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de captalan $\Rightarrow$ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de păducel $\Rightarrow$ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de valeriană $\Rightarrow$ 20 – 20 – 40 picături/zi (dimineața, la prânz și seara);
- tinctură de talpa găștei $\Rightarrow$ 3 x 30 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) $\Rightarrow$ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute $\Rightarrow$ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis $\Rightarrow$ 2 x 15 picături/zi;
- polen $\Rightarrow$ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- ghimbir $\Rightarrow$ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) $\Rightarrow$ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan $\Rightarrow$ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu tinctură de usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) $\Rightarrow$ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/ $\Rightarrow$ Cura cu ceai de vâsc (vezi plata „Vâsc”).

Rp. 2/

Păducel – frunzele și florile	(<i>Crataegi folia et flores</i>)	30 g
Fenicul – fructele	(<i>Foeniculi fructus</i>)	40 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	20 g
Troscot – planta	(<i>Polygonati avicularis herba</i>)	30 g
Busuioc – planta	(<i>Basilici herba</i>)	40 g
Vâsc – frunzele și ramurile	(<i>Visci folia et stipites</i>)	10 g
Isop – planta	(<i>Hyssopi herba</i>)	10 g
Salcie albă – scoarța	(<i>Salici cortex</i>)	10 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Sovârv – planta	(<i>Origani herba</i>)	30 g

O linguriță plină se macerează 12 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară. Se bea 1 cană ceai dimineața și 1 cană seara, înainte de masă, călduț, îndulcit cu miere.

3. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
4. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia de trunchi rece $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
6. Baia alternantă de picioare $\Rightarrow$ 1 x 1/zi;
7. Baia rotatorie a brațelor în apă rece (18°C) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 1 – 4 luni (vezi cap. „Cardiopatia ischemică”);
8. Baia de șezut caldă (cu fân, mentă, podbal sau coada calului) $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, 20 minute;
9. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, o săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
10. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
11. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
12. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră (vezi cap. „Apa”);
13. Cataplasma cu lut lombo-abdominală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi 3 x 1/săptămână;
14. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
15. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
16. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
17. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
18. Supraveghere medicală riguroasă.

HIPERTIROIDISMUL

Caracterizare generală

Hipertiroidismul, indiferent de forma sa etiopatogenică, reflectă un exces de hormoni tiroidieni. Cel mai adesea, debutul bolii este insidios, iar tabloul clinic este marcat de: tahicardie de repaus și nocturnă, palpitații, tensiune arterială divergentă, tahifagie inefficientă, tranzit intestinal accelerat, tahipsie, polidipsie, oligurie (datorită transpirației excesive), irascibilitate, intoleranță la cald, unghii friabile, moi, păr subțire, fin, uneori alopecie difuză. Toate formele de hipertiroidism prezintă o falsă exoftalmie, cauzată de retracția pleoapei superioare și uneori și a celei inferioare. Din punct de vedere patogenetic, există o hiperactivitate hipotalamică, hipofizară, prin hormonul tireotrop.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 4 – 6 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu pepene galben sau cu mere (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.5, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”;
 - se recomandă ca bolnavii cu afecțiuni ale glandei tiroide să nu consume in;
 - grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de țelină ⇨ 100 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
 - salvie (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
 - lucernă (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
 - tinctură de coada șoricelului ⇨ 4 x 30 picături/zi;
 - tinctură de valeriană ⇨ 20 – 20 – 40 picături/zi (dimineața, la prânz și seara);
 - tinctură de captalan ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - ardei iute (pulbere) ⇨ 2 x un vârf de cuțit/zi;
 - tinctură de propolis ⇨ 2 x 15 picături/zi;
 - polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
 - păstură ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, după mese;

- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura cu preparatul enzimatic ⇒ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu tărațe de grâu ⇒ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
- cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

În hipertiroidism recomandăm următoarea combinație de plante:

Rp. 1/

Drăgaică – planta	(<i>Galii verii herba</i>)	40 g
Talpa găștei – planta	(<i>Leonuri cardiace herba</i>)	20 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	40 g
Cătușe – vârfurile florale	(<i>Ballotae summitates</i>)	30 g
Traista-ciobanului – planta	(<i>Bursae pastoris herba</i>)	20 g
Roiniță – planta	(<i>Melissae herba</i>)	20 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g
Cervană – planta	(<i>Lycopii europaeusi herba</i>)	20 g
Ciuboțica-cucului – rizomul și rădăcina	(<i>Primulae rhizoma et radix</i>)	30 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	30 g
Lăcrămioare – frunzele și florile	(<i>Convallariae folia et flores</i>)	20 g
Păducel – frunze și flori	(<i>Crataegi folia et flores</i>)	40 g
Valeriană – rizomul și rădăcina	(<i>Valerianae rhizoma et radix</i>)	20 g

O linguriță plină din amestec, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 2/

Angelică – rădăcina	(<i>Angelicae radix</i>)	20 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Lemn dulce – rizomul și rădăcina	(<i>Liquiritiae rhizoma et radix</i>)	30 g

O linguriță din amestec se macerează 8 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară și se încălzește ușor. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Repaus fizic relativ, ținând seama de stadiul bolii, de particularitățile de manifestare ale suferinței în cazul respectiv, precum și de toleranța individuală a pacientului;
4. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientului, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie, precum și la locul de muncă;
5. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
6. Gargară profundă cu ceai de drăgaică și nalbă de pădure (amestecate în părți egale) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi; reziduurile de plante, rămase după strecurarea ceaiului, se încălzesc ușor, se amestecă, cu faina de orz, se întind pe o bucată de pânză și se aplică sub formă de cataplasma, pe regiunea anterioară a gâtului $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră sau în timpul nopții; plantele proaspete de drăgaică și nalbă mărunțite se pot aplica, de asemenea, sub formă de cataplasme calde;
7. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
8. Baia de trunchi caldă cu coada calului $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 25 minute;
9. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului, $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
10. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
11. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră;
12. Compresa rece cu decoct din ace de brad (4 linguri ace de brad se fierb 5 minute în 500 ml apă) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, în timpul nopții;
13. Compresa antitumorală aplicată pe regiunea anterioară a gâtului (vezi planta „Tătăneasă”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 – 8 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
14. Compresa cu tinctură suedeză aplicată pe regiunea anterioară a gâtului, după ce, local, s-a aplicat o peliculă fină cu alifia de gălbenele $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
15. Cataplasma cu lut lombo-abdominală și pe regiunea anterioară a gâtului $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
16. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
17. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
18. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
19. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
20. Supraveghere medicală riguroasă.

HIPOTIROIDISMUL

Caracterizare generală

Hipotiroidismul este o boală a glandei tiroide, caracterizată prin tulburări funcționale, metabolice, tisulare și trofice, care apar ca o consecință a scăderii sintezei hormonilor tiroidieni sau insuficienței lor cuplări cu receptorii periferici. Incidența bolii este mai mare la sexul feminin. Din punct de vedere clinic, se manifestă prin edemul endocrin, ferm, care nu lasă godeu și are locații particulare (în regiunile periorbitară, fața dorsală a mâinii, a piciorului și subclavicular). Acesta nu apare ca urmare a retenției hidrosaline în țesuturi, ci este secundar acumulării de mucopolizaharide hidrofile în țesutul subcutanat. Alte simptome și semne revelatoare pentru boală sunt: bradipsie, bradilalie, bradicardie, constipație, intoleranță la frig, hipertensiune arterială de tip convergent, modificări ale fanerelor (păr uscat, aspru, căderea părului de la nivelul sprâncenelor, piele aspră, uscată și îngroșată).

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Pentru recomandări terapeutice, cu excepția ceaiului, vezi „Hipertiroidismul”.

În hipotiroidism recomandăm următoarea combinație de plante:

Rp./

Drăgaică – planta	(<i>Galii verii herba</i>)	40 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	40 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	20 g
Cătușe – vârfurile florale	(<i>Ballotae summitates</i>)	30 g
Coacăz negru – frunzele	(<i>Ribes nigri folia</i>)	40 g
Traista-ciobanului – planta	(<i>Bursae pastoris herba</i>)	20 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g
Ciuboțica-cucului – rizomul și rădăcina	(<i>Primulae rhizoma et radix</i>)	30 g
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	30 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	30 g
Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	20 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

HIPOTENSIUNEA ARTERIALĂ

Caracterizare generală

Hipotensiunea arterială este un sindrom, care, la adult, este definit de valori ale presiunii sistolice mai mici de 110 mm Hg și valori ale presiunii diastolice mai mici de 60 mm Hg. Hipotensiunea arterială poate acompania: unele boli cardiovasculare, cum sunt miocarditele (toxice, infecțioase), miocardopatiile primare (endomiocardofibroza, fibroelastoza endocardică) sau secundare (sarcoidoză, hemocromatoză, amiloidoză etc.), unele valvulopatii (stenoza aortică, stenoza mitrală), pericardita constrictivă, infarctul miocardic etc.; unele boli endocrine, cum sunt insuficiența adenohipofizară posthipofizectomie, tumori hipofizare etc., care generează insuficiență corticosuprarenală (boala Addison), insuficiența tiroidiană (mixedem), insuficiența gonadică; unele boli neurologice, cum sunt bolile neuromusculare (miastenia gravis, scleroză laterală amiotrofică, polinevritele, scleroza multiplă etc.); unele boli infecțioase etc. În cazul acestor boli, hipotensiunea arterială constituie, frecvent, un element important în diagnosticul acestora.

Terapie naturistă ⇒ 2 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇒ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇒ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu pere sau cu mere (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.2, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;

- suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
- lucernă (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
- tinctură de coada șoricelului ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de păducel ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de valeriană ⇒ 20 – 20 – 40 picături/zi (dimineața, la prânz și seara);
- tinctură de talpa gâștei ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇒ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇒ 2 x 15 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Cura cu ceai de vâsc (vezi plata „Vâsc”).

Rp./

Rozmarin – planta	(<i>Rosmarini herba</i>)	20 g
Roiniță - planta	(<i>Melissae Herba</i>)	30 g
Lemn dulce – rizomul și rădăcina	(<i>Liquiritiae rhizoma et radix</i>)	50 g
Ciuboțica-cucului – rizomul și rădăcina	(<i>Primulae rhizoma et radix</i>)	20 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g
Armurariu – semințele	(<i>Cardui mariae semen</i>)	30 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g

1 linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 60 picături de tinctură suedeză;

3. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
4. Baia vitală ⇒ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia de trunchi rece ⇒ 1 x 1/zi, 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;

6. Baia alternantă de picioare $\Rightarrow$ 1 x 1/zi;
7. Dușul rece parțial, al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, o săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână, 3 săptămâni;
8. Înfășurarea scurtă $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână, câte 1 oră;
9. Cataplasma cu lut lombo-abdominală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi 3 x 1/săptămână;
10. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
11. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cada cu apă foarte rece $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
12. Baia de soare $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 – 30 minute;
13. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
14. Supraveghere medicală riguroasă.

IMPOTENȚA SEXUALĂ

Caracterizare generală

Impotența sexuală este o disfuncție sexuală, manifestată prin tulburări de libido și potență. Etiopatogenic, se descriu factori psiho-emoționali, endocrini, urogenitali, toxicomanie, abuz de alcool, tutun, excitante, uneori sindrom paraneoplazic.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Sterilitatea”.

INAPETENȚA (LIPSA POFTEI DE MÂNCARE)

Caracterizare generală

Inapetența este un simptom, în aparență banal, pe care pacientul îl percepe ca o lipsă a poftei de mâncare. Poate fi un simptom pasager, de scurtă durată, fără o semnificație patologică. Sau, poate fi un simptom care acompaniază diverse boli (infecțioase, digestive, endocrine, metabolice, neoplazice etc.). În acest caz, terapia se adresează bolii de fond, pe care o însoțește.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 2 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3)
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 5 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 2 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 1 lună;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu struguri (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.3, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi;
 - suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
 - lucernă (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
 - tinctură de pelin ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - ardei iute (pulbere) ⇨ 2 x un vârf de cuțit/zi;
 - tinctură de salcie ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - tinctură de propolis ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
 - păstură ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, după mese;
 - cura cu țărâțe de grâu ⇨ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
 - ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;

- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Gențiană – rizomul și rădăcina	(<i>Gentianae rhizoma et radix</i>)
Angelică – rădăcina	(<i>Angelicae radix</i>)
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)
Cicoare – rădăcina	(<i>Cichorii radix</i>)
Păpădie – rădăcina	(<i>Taraxaci radix</i>)

Se amestecă plantele în părți egale. O linguriță plină din amestec se fierbe 3 minute în 50 ml apă. Apoi se lasă să infuzeze 10 minute. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, înainte de masa de dimineață și de prânz, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 2/

Țintaură – planta	(<i>Centaurii herba</i>)	20 g
Pelin – planta	(<i>Absinthii herba</i>)	10g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 5 zile;
4. Baia vitală ⇒ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia de trunchi caldă cu coada calului ⇒ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
6. Dușul rece general ⇒ 3 x 1/săptămână;
7. Dușul scoțian alternant ⇒ 2 x 1/zi;
8. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. ⇒ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
9. Înfășurarea scurtă ⇒ 3 x 1/săptămână, câte 1 oră;
10. Cataplasma cu lut lombo-abdominală ⇒ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi 3 x 1/săptămână;

11. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea ⇒ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
12. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) ⇒ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
13. Baia de soare ⇒ 1 x 1/zi, 15 – 30 minute;
14. Masaj general și reflexoterapie ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
15. Supraveghere medicală.

INFECȚIILE URINARE

Caracterizare generală

Prin infecție urinară se înțelege afectarea bacteriană a aparatului urinar, cu prezența de bacterii în urină, care se asociază sau nu de simptome, manifestate la nivelul aparatului urinar: polakiurie (micțiuni frecvente și în cantitate mică), disurie (emisie dificilă de urină, însoțită sau nu de dureri, sub formă de arsuri sau usturimi), disconfort suprapubian, dureri lombare etc. În cazuri severe, poate fi prezentă hematuria (sânge în urină), micro sau macroscopică și simptome sistemice: frisoane, febră, stare de curbatură etc., care reflectă asocierea în suferință a rinichiului (pielonefrită) sau a prostatei (prostatită).

Infecția urinară este mai frecventă la sexul feminin, datorită conformației anatomice a uretrei, la femeie uretra fiind mai scurtă, iar orificiul uretral fiind mai ușor contaminat cu fecale.

Din punct de vedere al evoluției, infecțiile urinare evoluează acut, subacut sau cronic.

Din punct de vedere etiopatogenic, distingem factori determinanți și factori favorizanți ai infecțiilor urinare.

Factorii determinanți sunt reprezentați, majoritar, de bacteriile prezente în colon, un rol important având *Escherichia coli* și alți germeni coliformi. Infecțiile urinare acute pot fi produse și de alți germeni, cum sunt, de exemplu, *Klebsiella*, *Proteus*, *Pseudomonas aeruginosa* (bacilul piocianic), *Enterobacter*, stafilococi, streptococi etc.

Factorii favorizanți sunt reprezentați de terenul biologic tarat (de exemplu în diabet sau alte afecțiuni cu imunitate precară), refluxul vezico-ureteral care apare cel mai frecvent pe o malformație congenitală (de exemplu ureterul dublu), tumori, calculi, stricturi ureterale sau uretrale, instrumentarea tractului urinar, hipertrofia de prostată, sarcina, constipația cronică, alergii, igiena locală deficitară etc.

Profilaxia infecțiilor urinare constă în consumul regulat de apă (1,5 – 2 l/zi), dieta edenică (cereale, fructe, zarzavaturi și nuci) bogată în fibre vegetale, care combate constipația, igienă locală riguroasă, exercițiu fizic și

plimbări în natură, atitudine mentală pozitivă, respectiv o bună relaționare pe verticală cu Creatorul și pe orizontală cu semenii.

Abordarea terapeutică eficientă a infecției urinare presupune diagnosticarea corectă și completă a bolii, identificarea tuturor factorilor determinanți și favorizanți și sancțiunea terapeutică adecvată, uneori chiar chirurgicală, atunci când este vorba de factori mecanici (malformație congenitală a rinichilor și a căilor urinare, calculi renali sau vezicali, cu diametrul mai mare decât cel al căilor urinare, inclavare de calcul în căile urinare).

În alopatie tratamentul de elecție este cel antibiotic. Alegerea antibioticului se face în funcție de antibiogramă.

În medicina naturistă există o paletă largă de remedii naturale care aparțin Creației.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇒ 1 lună

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇒ 5 zile;
 - dieta de tranziție ⇒ 2 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 săptămâni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu pepene roșu sau mere (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - grâu încoțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi, în cură discontinuă (o zi da, o zi pauză);
 - suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
 - coada calului (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;

- lucernă (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
- ulei esențial de cimbru ⇨ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;
- ulei esențial de oreganum sau de busuioc ⇨ 3 x 3 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;
- tinctură de brustur ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de strugurii ursului ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de echinacea ⇨ 5 x 20 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇨ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇨ 4 x 30 picături/zi;
- polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇨ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇨ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/ – (vezi Rp.1 de la planta „Splinuță”) ⇨ 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 60 picături de tinctură suedeză;

Rp. 2/ – (vezi Rp.2 de la planta „Busuioc”) ⇨ 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 60 picături de tinctură suedeză;

3. Clismă ⇨ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldută de mușețel sau trifoi roșu, 5 zile;

4. Baia de trunchi caldă cu coada calului $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână, câte 25 minute;
5. Baia de șezut caldă (cu flori de fân și rostopască, amestecate în părți egale) $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
6. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
7. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
8. Cataplasma cu coada-calului (vezi planta „Coadă calului”), pe regiunea pelviană $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră;
9. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră (vezi cap. „Apa”);
10. Cataplasma cu lut lombo-abdominală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
11. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
12. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
13. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
14. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
15. Supraveghere medicală riguroasă.

INSOMNIA

Caracterizare generală

Somnul reprezintă o perioadă naturală, fiziologică, în economia organismului, în care omul se reface fizic și psihic. Somnul odihnitor reprezintă, în sine, o condiție indispensabilă a integrității morfo-funcționale a organismului.

Insomnia reprezintă o tulburare a somnului, care constă, fie din imposibilitatea de a adormi, fie în trezirea după o perioadă scurtă de somn (1 – 2 ore de la adormire). Persoanele care suferă de insomnie nu se simt refăcute când se trezesc. Insomnia este o suferință comună care afectează milioane de oameni. Etiopatogenia bolii este multifactorială. Circumstanțe care pot cauza insomnia sunt: stresul, surmenajul fizic și intelectual, sedentarismul, obiceiul de a petrece timp lung în fața computerului sau a televizorului, diverse boli (cardiopatie ischemică, astm bronșic, ulcer gastro-duodenal, migrenă, nevroze etc.), mesele copioase servite seara târziu, profesii cu program de activitate care dereglează ritmul veghe-somn (ture de noapte), menopauza.

Insomnia poate fi clasificată în: insomnie de adormire (adormire dificilă), insomnie de continuare (treziri frecvente) și somnul fără refacere fizică și psihică (somniază persistentă, în pofida unui somn de durată adecvată). Insomnia care durează una sau câteva nopți este considerată insomnie tranzitorie. Aceasta poate fi cauzată de condiții de stres sau schimbarea orarului de somn, ca urmare a schimbării fusului orar (călătorii pe continente cu decalaje de fus orar). Insomnia care se întinde pe durata a câtorva zile, până la 2 – 3 săptămâni, este numită insomnie pe termen scurt. Aceasta acompaniază, de obicei, un stres prelungit, cum ar fi o stare tensională de durată, în familie sau în relația cu semenii sau perioada de recuperare după intervenții chirurgicale sau boli acute. Insomnia de durată mai lungă sau cronică, durează luni sau ani. Aceasta necesită o evaluare atentă și completă pentru stabilirea cauzei și a unei conduite recuperatorii adecvate.

Ca recomandări generale, în profilaxia și terapia insomniei, menționăm:

- dacă persoana a avut o zi foarte stresantă, cu conflicte generatoare de stări tensionale, este utilă urmarea sfatului biblic: „*Mâniați-vă și nu păcătuiți. Să nu apună soarele peste mânia voastră.*” (Efeseni 4:26);
- evitarea servirii mesei de seară mai târziu de ora 19:00;
- masa de seară să fie una frugală (terciuri de cereale cu fructe, sucuri de fructe sau salate de zarzavaturi cu cartofi copti sau pregătiți în diverse feluri, lapte vegetal etc.);
- evitarea de a consuma la cină alimente diuretice în cantitate mare (pepene verde, pepene galben, cireșe etc.);
- evitarea consumului de ceaiuri diuretice la ore târzii;
- practicarea unei plimbări relaxante, de 20 – 30 de minute, cu o oră înainte de culcare;
- îmbrăcămintea pentru dormit să fie una lejeră, din bumbac sau in, evitând îmbrăcămintea din materiale sintetice;
- camera de dormit să fie bine aerisită înainte de culcare. Dacă este posibil, se recomandă a se dormi cu geamul deschis sau întredeschis.
- se recomandă să existe un program ordonat de culcare și trezire, evitându-se orele târzii de culcare (după ora 22:30 – 23:00);
- se recomandă ca momentele sacre, de dimineață și de seară – comuniunea cu Dumnezeu, prin studiu biblic, meditație și rugăciune – să fie nelipsite din programul de viață.

Terapie naturistă ⇨ 4 – 6 luni

1. Sacroterapie: „Binecuvântează suflele pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărâdelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă: vezi „Nevroza”;
➤ seara la culcare se bea următorul ceai:

Rp./

Ciuboțica cucului – frunzele și florile (<i>Primulae folia et flores</i>)	50 g
Levănțică – florile și vârfurile florale (<i>Lavandulae summitates et flores</i>)	25 g
Sunătoare – planta (<i>Hyperici herba</i>)	10 g
Cătușe – vârfurile florale (<i>Ballotae summitates</i>)	30 g
Hamei – conurile (<i>Lupuli strobuli</i>)	15 g
Păducel – frunzele și florile (<i>Crataegi folia et flores</i>)	20 g
Tei – florile cu bractee (<i>Tiliae flores cum bracteis</i>)	20 g
Valeriană – rizomul și rădăcina (<i>Valerianae rhizoma et radix</i>)	5 g

O linguriță plină din acest amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea cald, cu înghițituri rare, înainte de culcare sau la nevoie; se poate îndulci cu 1 – 2 lingurițe cu miere.

3. Clismă ⇨ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 5 – 7 zile;
4. Baia vitală ⇨ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia rece a organelor genitale externe ⇨ 1 x 1/zi, 20 minute, 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
6. Baia generală rece ⇨ 1 x 1/zi, 3 secunde, seara, cu 30 minute înainte de culcare;
7. Baia generală caldă cu flori de fân sau rozmarin sau cimbrisor sau coada calului ⇨ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
8. Dușul scoțian alternant ⇨ 2 x 1/zi;
9. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. ⇨ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
10. Cataplasma cu lut lombo-abdominală ⇨ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
11. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea ⇨ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
12. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) ⇨ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
13. Baia de soare ⇨ 1 x 1/zi, 15 – 30 minute;
14. Masaj general și reflexoterapie ⇨ 1 x 1/zi, 30 minute;
15. Supraveghere medicală riguroasă.

INSUFICIENȚA CARDIACĂ

Caracterizare generală

Insuficiența cardiacă este o boală care apare ca urmare a unui dezechilibru între nevoile de sânge oxigenat ale celulelor organismului și eficiența cordului de a le asigura, precum și ca urmare a imposibilității inimii de a face față, din punct de vedere hemodinamic, volumului de sânge venos care se întoarce la inimă. În mod normal, cordul are o rezervă funcțională foarte mare. La început, dezechilibrul între nevoile metabolice legate de efort și eficiența hemodinamică a cordului se manifestă la eforturi mai mari, iar apoi, la eforturi din ce în ce mai mici, ca urmare a degradării progresive a funcțiilor cordului. În condiția de insuficiență cardiacă severă, inima nu mai poate satisface nevoile cordului nici în repaus.

Din punct de vedere etiologic, insuficiența cardiacă are o cauzalitate multiplă, în care factorii cauzali acționează direct sau indirect, scăzând forța de contracție a miocardului. Între aceste cauze, menționăm suprasolicitarea ventriculului, care, fie că trebuie să împingă sângele din camera ventriculară, împotriva unei presiuni crescute din arborele circulator arterial, așa cum se întâmplă în hipertensiunea arterială, stenoza aortică, coarctația de aortă, stenoza pulmonară, fie că trebuie să pompeze în arborele arterial un volum prea mare de sânge, așa cum se întâmplă în insuficiența mitrală, insuficiența aortică, defect de sept atrial sau interventricular, fistule arterio-venoase etc. Alte cauze care pot genera insuficiența cardiacă sunt cele legate de modificarea morfo-funcțională a fibrelor cardiace, restricția în umplerea diastolică a ventriculului (de exemplu în stenoza mitrală, pericardită constrictivă etc.), tulburările de ritm, cu tahicardie sau bradicardie importantă.

Clinic, insuficiența cardiacă se manifestă printr-un complex de semne și simptome care pot fi grupate în două categorii. O categorie este aceea a semnelor și simptomelor cardiace, care apar primele și reflectă boala cardiacă generatoare de insuficiență cardiacă. Prezența lor sugerează insuficiența cardiacă, într-un stadiu precoce. O altă categorie este aceea a semnelor și simptomelor cauzate de disfuncția unor organe care suferă în urma tulburărilor hemodinamice ce caracterizează insuficiența cardiacă (plămân, ficat, rinichi, vase). În complexul de semne și simptome care caracterizează insuficiența cardiacă, se descriu: dispneea, care este cel mai frecvent simptom perceput și descris divers de către bolnavi, fie ca o senzație de lipsă de aer, fie ca o senzație neplăcută, de respirație dificilă; ortopneea, care este o formă severă de dispnee, obligând bolnavul să ia o poziție caracteristică (bolnavul respiră mai bine când jumătatea superioară a corpului este în poziție verticală, postură realizată, fie stând în fotoliu, cu picioarele atârând, fie întins în pat, dar cu mai multe perne sub cap); dispneea paroxistică nocturnă (bolnavul, după câteva ore de somn, este trezit brusc de lipsa de aer, dar, plimbându-se puțin prin cameră și respirând adânc, cu geamul deschis,

simptomatologia dispare); cardiomegalie (inimă mărită de volum); tuse uscată, chinuitoare, însoțită sau nu, de dispnee, alterând profund somnul bolnavului; edeme, bilaterale, la nivelul gleznelor, oligurie și nicturie (bolnavul urinează din ce în ce mai puțin ziua și din ce în ce mai frecvent și mai mult noaptea); meteorism abdominal; hepatomegalie (ficat mărit) dureroasă, spontan și la palpare; cianoză (colorația violacee a tegumentelor).

Evoluția bolii este cronică. În absența unui diagnostic corect și complet și a unui tratament personalizat, adecvat stadiului bolii și pacientului, boala se agravează, compromițând calitatea vieții pacientului și punând în pericol viața acestuia.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Cardiopatia ischemică”.

INSUFICIENȚA HEPATICĂ

Caracterizare generală

Ficatul, cea mai mare glandă a organismului, este un organ multifuncțional, cu rol foarte complex în economia generală a organismului. Alterarea morfo-funcțională a ficatului, determinată de diverse cauze, generează disfuncții multiple care, în stadii avansate, pot cauza insuficiența globală de organ.

Din punct de vedere fiziologic, ficatul este organul la nivelul căruia se desfășoară procese biochimice complexe care vizează compartimentul metabolic endocrin imunitar de dezintoxicare etc. Între acestea, menționăm:

- **funcția metabolică**, ficatul intervenind în:
 - ✓ metabolismul glucidic, având rol determinant în menținerea glicemiei în limite normale;
 - ✓ metabolismul protidic, ficatul constituind sediul cel mai important de metabolizare a aminoacizilor;
 - ✓ metabolismul lipidic, ficatul constituind placa turnantă între aportul sub formă de chilomicroni, surplusul neutilizat de celule și eliberarea de acizi grași și gliceroli din celulele grăsoase;
 - ✓ metabolismul vitaminelor, ficatul deținând un rol determinant în depozitarea, activarea și reciclarea vitaminelor liposolubile (A, D, E, K);

- **funcția biliogenetică și bilioexcretorie**, volumul zilnic de bilă hepatică secretată și excretată fiind de 500 – 1000 ml; sărurile biliare provenite din acizii biliari (colic, chenodezoxicolic, glicocolic, taurocolic) au rol de menținere a colesterolului în faza de sol, de detergent de emulsionare lipidică în intestin și rol în resorbția lipidelor și a vitaminelor liposolubile;
- **funcția de detoxifiere**, ficatul având rol de captare, de metabolizare și de eliminare a metaboliților proprii organismului sau a substanțelor exogene; procesul de detoxifiere se realizează în două faze: în prima fază, intervin procesele de hidroxilare (oxidare), reducere și hidroliză; în a doua fază, intervin procesele de conjugare (glucuronoconjugare, conjugare cu sulf, acetilare, metilare);
- **funcția imunitară**, ficatul fiind cel mai mare organ al sistemului reticulo-endotelial și responsabil de 80 – 90% din capacitatea funcțională de epurare a acestui sistem; în jur de 10% din masa ficatului este reprezentată de celulele Kupffer (macrofage sinusoidale), care au un rol esențial în funcția de detoxifiere a ficatului; intensitatea și eficacitatea detoxifierii hepatice sunt condiționate de fluxul și viteza circulației sanguine, de prezența opsoninelor, de dimensiunile particulelor de epurat, de starea morfo-funcțională a celulelor Kupffer;
- **funcția endocrină**, ficatul având un rol indirect, ca urmare a proceselor de captare și metabolizare a hormonilor circulanți; de exemplu, în jur de 50% din insulina secretată de celulele-β, din insulele Langerhans, din pancreas, este inactivată la prima trecere prin ficat, nemaiajungând niciodată în circulația sistemică; de asemenea, la nivelul ficatului, tiroxina (T4) este activată în triiodtironină (T3) sau poate fi inactivată; proteina de legare și transport a tiroxinei este sintetizată tot la nivelul ficatului; ficatul este, de asemenea, sediul de inactivare a unor hormoni în exces, ca de exemplu, aldosteron, estrogeni, androgeni, A.D.H., intervenind astfel în reglarea nivelului plasmatic al acestora;
- **funcția hematopoetică**, ficatul reprezentând sediul eritropoezei, la sugar, până în luna a 2-a de viață extrauterină, după care, deși eritropoeza dispare la acest nivel, aceasta poate fi reactivată, în cazul incapacității eritropoetice a măduvei osoase hematoformatoare; ficatul va deține oricum un rol important, împreună cu măduva osoasă, ca sediu pentru sinteza hemului, din metaboliți porfirinici.

Din momentul instalării uneia sau mai multor disfuncții hepatice, până în stadiile terminale de evoluție a bolii hepatice, când toate funcțiile sunt evident prăbușite, stadiu în care asistăm la adevărata insuficiență hepatică, tabloul clinic este dominat, o perioadă de timp, mai scurtă sau mai îndelungată, de manifestări legate de una, două sau mai multe disfuncționalități hepatice, reflectând doar partea vizibilă a unei suferințe organice complexe. Expresia clinică a acestor disfuncționalități, asociate în diferite variante, de la caz la caz, duce la

sistematizarea și încadrarea, uneori scolastică, a acestora, într-unul din următoarele sindroame hepato-biliare:

- sindromul icteric de origine hepato-biliară;
- sindromul colestatic;
- sindromul hemoragic;
- sindromul dismetabolic, dishormonal, toxic;
- sindromul de hipertensiune portală;
- sindromul de encefalopatie hepatică și comă hepatică;
- sindromul hepato-renal.

Manifestarea clinică a insuficienței hepatice este rezultatul intricării unor disfuncții multiple, pe de o parte, iar pe de altă parte, reflectă doar partea vizibilă a unei suferințe organice complexe.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Afecțiuni hepatice”.

LARINGITA

Caracterizare generală

Laringita este o inflamație a laringelui, acută sau cronică. La copil, se manifestă sub formă acută, iar la adult, și sub formă cronică. Etiologia bolii poate fi bacteriană sau virală. Tabloul simptomatologic este marcat de durere laringiană, tuse, disfonie (vorbiți „ca din oală spartă”), dispnee, cornaj sau stridor (zgomot caracteristic, aspirativ, apărut în inspir, generat de vibrația coloanei de aer, la trecerea prin spațiul dintre corzile vocale, edemate și inflamate).

Terapie naturistă ⇨ 1 lună

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 3 – 5 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 1 – 2 zile;

- se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
- cura cu struguri sau mere (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 zi/săptămână;
- dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 5 – 7 zile/lună;
- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
- grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi;
- suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
- lucernă (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
- ulei esențial de cimbru ⇨ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;
- ulei esențial de busuioc ⇨ 3 x 3 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;
- tinctură de brustur ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de captalan ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de echinacea ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇨ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇨ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- 2 lingurițe cu semințe de anason se fierb 5 minute în 100 ml apă. Se strecoară, se adaugă 2 linguri miere. Se administrează câte 1 lingură la 30 minute;
- cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);

- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”)
 - ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Sânziene galbene – planta	(<i>Galii verii herba</i>)	40 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folium</i>)	40 g
Podbal – frunzele	(<i>Farfarae folia</i>)	30 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	30 g
Mușețel – florile	(<i>Chamomillae flores</i>)	20 g
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	30 g
Pătlagină – frunzele	(<i>Plantaginis folia</i>)	40 g
Tei – florile	(<i>Tiliae flores</i>)	20 g

Rp. 2/

Turiță mare – planta	(<i>Agrimoniae herba</i>)	10 g
Năpraznic – planta	(<i>Geranii robertianii herba</i>)	20 g
Mușețel – florile	(<i>Chamomillae flores</i>)	20 g
Nalbă mare – rădăcina	(<i>Althaeae radix</i>)	20 g
Sovârv – planta	(<i>Origani herba</i>)	20 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	20 g
Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	10 g

Rp.1 și Rp.2 se prepară la fel. O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea câte 2 x 1 cană/zi, din fiecare din cele două Rp.-uri, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Umidificarea constantă a atmosferei în camera bolnavului, unde, fie se pune un vas cu apă, fie se întind prosoape umede;
4. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineata, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 2 – 3 zile;
5. Gargară profundă, alternativ, cu ceaiurile Rp.2 și Rp.3 ⇒ 1 x 1/zi;
6. Baia vitală ⇒ 2 x 1/zi, câte 20 minute;
7. Baia rece a jumătății inferioare a corpului ⇒ 3 x 1/săptămână, câte 10 secunde;
8. Baia caldă de picioare ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
9. Dușul rece parțial, al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară ⇒ 1 x 1/zi, o săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
10. Baia de abur a capului și pieptului și inhalație, cu mușețel, sare, ceapă și ulei de mentă sau levănțică (vezi cap. „Apa”) ⇒ 1 x 1/zi, 20 minute;
11. Compresa derivativă pe regiunea anterioară a gâtului, cu tinctură suedeză ⇒ 1 x 1/zi, în timpul nopții;

12. Comprese calde cu coada calului sau apă și oțet, pe regiunea anterioară a gâtului ⇒ 2 x 1/zi, 15 – 20 minute;
13. Cataplasma cu cartofi răzuți pe răzătoarea mică, aplicată pe regiunea anterioară a gâtului ⇒ 1 x 1/zi, 1 oră, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
14. Cataplasma caldă cu in, aplicată pe regiunea anterioară a gâtului și fața anterioară a toracelui, jumătatea superioară ⇒ 1 x 1/zi, 20 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
15. Cataplasma cu lut lombo-abdominală și pe regiunea anterioară a gâtului ⇒ 1 x 1/zi, 2 ore, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
16. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea ⇒ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
17. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) ⇒ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
18. Baia de soare sudorifică ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
19. Masaj general și reflexoterapie ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
20. Supraveghere medicală riguroasă.

LEUCOREEA

Caracterizare generală

Leucoreea este o suferință caracterizată de scurgeri nesangvinolente, la nivel vaginal. Poate fi fiziologică sau patologică. Cea fiziologică are aspect lăptos, opalescent, fiind formată din gleră cervicală (prezentă doar în perioada ovulatorie) și descumare vaginală (fără polimorfonucleare). Cea patologică este de etiologie micotică, bacteriană sau cauzată de protozoare (cel mai frecvent, trichomonas). Vaginita micotică este generată de *Candida albicans* (caracterizată prin prurit intens, dispareunie, arsuri micționale, secreție densă, albă, coagulată, vulvă intens roșie). Instalarea candidozei vaginale este favorizată de tratamentul antibiotic, cortizonic sau estroprogestativ, diabet, sarcină. Cea bacteriană, este generată de gonococ (leucoree de culoare gălbuie, vulvă edemațiată, disurie).

Terapie naturistă ⇒ 2 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);

2. Dietă:

- cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇒ 5 – 10 zile;
- dieta de tranziție ⇒ 2 – 3 zile;
- în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
- după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
- cura cu pepene galben sau cu mere (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
- dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 5 – 7 zile/lună;
- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
- grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
- lucernă (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
- ulei esențial de cimbru ⇒ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;
- ulei esențial de levănțică ⇒ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni se mai repetă o dată cura;
- tinctură de coada calului (nu se administrează în timpul ciclului menstrual) ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de brustur ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de brânca ursului ⇒ 4 x 60 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇒ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura cu tărațe de grâu ⇒ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;

- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Crețișoară – planta	(<i>Alchemillae herba</i>)	30 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	30 g
Urzică moartă albă – planta	(<i>Lamii herba</i>)	40 g
Traista-ciobanului – planta	(<i>Bursae pastoris herba</i>)	20 g
Cicoare – planta	(<i>Cichorii herba</i>)	20 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	30 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Scumpie – scoarța	(<i>Cotini cggygriae cortex</i>)	20 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 2/

Scumpie – scoarța	(<i>Cotini cggygriae cortex</i>)
Stejar – scoarța	(<i>Quercus cortex</i>)
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)
Mărul lupului – planta	(<i>Aristolochiae herba</i>)
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)
Mușețel – florile	(<i>Chamomillae flores</i>)
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)
Urzică moartă albă – planta	(<i>Lamii albi herba</i>)

Se amestecă în părți egale. 4 linguri pline din amestec se fierb 3 minute în 1 litru apă. Se lasă să infuzeze 3 minute. Se strecoară. Se utilizează sub formă de spălături vaginale.

3. Clismă ⇨ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 5 – 7 zile;

4. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mărarul lupului, 10 – 20 de zile;
5. Spălătură vaginală cu 1 l infuzie caldă de Rp.2 $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 14 zile;
6. Spălătură vaginală cu 1 l soluție caldă de bicarbonat de sodiu (4 lingurițe la 1 l apă) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 14 zile;
7. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
8. Baia de șezut caldă, cu coada-calului și rostopască, amestecate în părți egale $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână, câte 20 minute;
9. Dușul rece general $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;
10. Dușul rece parțial, al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, o săptămână, apoi 3 x 1/săptămână;
11. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, o săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
12. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
13. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
14. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră;
15. Cataplasma cu lut lombo-abdominală în „T” (ca un pampers) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
16. Ovule cu lemn dulce, aplicate intravaginal $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, seara, 14 zile;
17. Ovule cu cărbune, aplicate intravaginal $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, seara, 14 zile;
18. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
19. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
20. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
21. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
22. Supraveghere medicală riguroasă.

LIMFANGITA ȘI LIMFADENITA

Caracterizare generală

Limfangita este o inflamație acută a vaselor limfatice, consecutivă unui proces infecțios sau tumoral. Apare frecvent după traumatisme, cu producerea de soluții de continuitate (leziuni la nivelul pielii) sau în ulceratii cronice ale extremităților. Limfangita se asociază de obicei cu limfadenita (inflamația și mărirea de volum a ganglionilor locali sau locoregionali, care pot fi sensibili, spontan și la palpare). Cel mai frecvent agent infecțios incriminat este streptococul piogen. Simptomele se instalează de obicei brusc, după o invazie bacteriană locală.

La debut, pacientul prezintă stare generală alterată, anorexie, frisoane și febră, 39°C – 40°C. Local, la nivelul extremităților, sunt evidente semnele de limfangită (cordoane roșii, de-a lungul unei extremități, sensibil dureroase, însoțite de căldură locală și edem).

Mărirea de volum a ganglionilor limfatici poate fi generalizată (infecția cu citomegalovirus, mononucleoza infecțioasă, toxoplasmoză, bruceloză, sifilis secundar, histoplasmoză diseminată etc.) sau regională (infecții cu mycobacterii TBC sau nontuberculoase, boala ghearelor de pisică, limfogranulomatoza veneriană, șancrul moale, sifilis primar, herpes simplex genital, streptococii etc.).

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Adenopatia cervicală și laterocervicală cronică”.

LITIAZA BILIARĂ

Caracterizare generală

Boala litiazică sau litiaza biliară, este o suferință a căilor biliare intra- sau extrahepatice, consecință a tulburărilor metabolice complexe, care concură la formarea calculilor (pietrelor) biliari.

Etiopatogenia bolii este multifactorială. Se menționează ca factori favorizanți:

- Predispoziția ereditară și terenul biologic, în multe cazuri boala litiazică având un caracter familial.
- Pacienții cu migrene, eczeme, gușă, obezitate, diabet, afecțiuni hepatice, reumatism, sunt predispuși la formarea de calculi.
- Vârsta. Litiaza este, cel mai frecvent, apanajul decadei a 5-a, a 6-a, dar se remarcă prezența ei și la copii, adolescenți și adulți tineri.
- Sexul. Boala este mai frecventă la femei decât la bărbați (raportul fiind 3/1).
- Stilul de viață eronat: alimentație bogată în grăsimi și produse de origine animală, gătitul cu prăjeli, dieta săracă în cereale, fructe și zarzavaturi (alimente ce furnizează fibra vegetală), consum redus de apă, mâncatul între mese, sedentarismul, atitudine mentală negativă (emoții negative).
- Tulburări endocrine – tulburările hormonale la menopauză (scăderea estrogenilor) și hipofuncția tiroidiană, influențează litogeneza (formarea calculilor) și hipotonia căilor biliare.

Clinic, litiaza biliară poate rămâne, o perioadă lungă, asimptomatică. Calculul biliar poate fi unic sau multiplu. Mult timp, litiaza se poate manifesta ca un sindrom dispeptic biliar – gust amar matinal sau în timpul zilei, disconfort abdominal, cu epigastralgie sau jenă dureroasă în hipocondrul drept, senzație de

plenitudine postprandial, meteorism, eructații (râgâieli), grețuri, uneori cu vărsături, constipație, alternând cu diaree, intoleranță la grăsimi, prăjeli, adeseori fenomene alergice (urticarie) sau migrenă biliară. La intervale variabile, pot apare colici biliare, manifestate ca o durere vie, în hipocondrul drept, cu iradiere în spate, interscapulo-vertebral sau în umărul drept, declanșată de: un prânz copios cu grăsimi sau prăjeli, tulburări endocrine (premenstrual), graviditate, menopauză, emoții sau oboseală fizică, medicamente, factori alergici etc. Colicile, mai rare la început, apoi fiind mai frecvente, se pot asocia de febră, frison sau subicter, manifestări ce anunță instalarea complicațiilor – colecistită acută, angiocolită, colangio-colecistită, migrare, cu inclavare (blocare) de calcul în coledoc (calea biliară principală), complicații ce pot fi, uneori, manifestările inaugurale ale bolii.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 1 – 3 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);

2. Dietă:

Se practică o cură de eliminare care se poate aplica în două moduri.

➤ Prima modalitate constă în:

- ✓ ora 20:00 ⇨ clismă cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu;
- ✓ 12 ore nu se mănâncă nimic;
- ✓ ora 08:00 ⇨ 250ml din ceaiul: **Rp./** mentă, sulfină, mușetel, sunătoare, gălbenele, coada-șoricelului, urzică, schinduf, coada-calului (amestecate în părți egale); o linguriță plină, din amestec, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se adaugă 30 picături de tinctură suedeză și se bea cu înghițituri rare;
- ✓ ora 09:00 – 11:00 ⇨ 8 x 50 ml ulei de măsline presat la rece + 40 ml suc proaspăt de lămâie; se administrează din 15 în 15 minute (adică timp de 2 ore);
- ✓ ora 12:00 – 20:00 ⇨ 5 x 250 ml suc de măr (la fiecare 2 ore câte 250 ml)
- ✓ ora 21:00 ⇨ 1 x 250 ml ceai din **Rp./** de la ora 08:00, la care se adaugă 30 picături de tinctură suedeză;
- ✓ a doua zi dimineață se repetă cura;
- ✓ dacă în timpul curei pacientul are senzația de greață, se administrează 1 – 2 x 1 linguriță ghimbir răzuit;

➤ A doua modalitate constă în:

✓ În prima zi:

- ⇒ ora 19:00 – se face clisma cu 1½ l ceai de nalbă (frunze);
- ⇒ ora 20:00 – se bea următorul amestec:

Rp./

Suc de lămâie	100 ml
Ulei de măsline (<i>Olium olivae</i>)	10 ml
Miere	1 lingură

Se omogenizează amestecul la „bain-marie” (vasul cu amestecul pus într-un alt vas cu apă care fierbe), până se încălzește ușor.

✓ A doua zi:

- ⇒ ora 7:00 ⇒ se beau 60 ml ulei de ricin, amestecat cu 3 linguri de suc de lămâie;
- ⇒ ora 7:30 ⇒ se bea, până seara, 4 x ½ cană ceai de mentă și mușetel (amestecate în părți egale);
- ⇒ ora 8:00 – 18:00 ⇒ 6 x 250 ml suc de măr, o doză la 2 ore;

✓ A treia zi:

- ⇒ se mănâncă numai măr răzuit: 3 mese x 300 g de mere.

După cura de eliminare:

- în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
- după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
- cura cu mere (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
- dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 5 – 7 zile/lună;
- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.3, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
- grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de păpădie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
- lucernă (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
- tinctură de gențiană ⇒ 3 x 30 picături/zi;

- tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
 - tinctură de propolis ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
 - lemn dulce (pulbere) ⇨ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este, de exemplu, hipokaliemia);
 - ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
 - cura cu tije proaspete de pădărie ⇨ 2 – 3 x 1 cură pe an, cu pauză de 1 săptămână între cure (vezi planta „Pădărie”);
 - cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi;
 - cura cu preparatul enzimatic ⇨ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
 - cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
 - cura cu drenor hepato-biliar ⇨ 1 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
 - ceaiuri: vezi „Afecțiuni hepatice”;
3. Baia vitală ⇨ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
 4. Baia de trunchi rece ⇨ 1 x 1/zi, 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
 5. Baia de trunchi caldă cu coada calului, cu temperatura crescută progresiv (în colica biliară) ⇨ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 2 – 3 zile sau la nevoie; apoi, 2 x 1/săptămână;
 6. Dușul rece general ⇨ 3 x 1/săptămână;
 7. Dușul scoțian alternant ⇨ 2 x 1/zi;
 8. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. ⇨ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
 9. Compresă derivativă pe abdomen ⇨ 1 x 1/zi, în timpul nopții;
 10. Compresa alternantă aplicată pe abdomen ⇨ 1 x 1/zi (3 minute cald, 1 minut rece, de 4 ori succesiv, în aceeași ședință), 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
 11. Cataplasma cu cartofi răzuți pe răzătoarea mică, aplicată pe regiunea hepatică ⇨ 1 x 1/zi, 1 oră, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
 12. Cataplasma cu lut lombo-abdominală ⇨ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi 3 x 1/săptămână;

13. Cataplasma cu cărbune, alternantă (cald-rece), aplicată pe zona hepato-pancreatică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi (8 minute – cald, 4 minute – rece, de 4 ori succesiv, în aceeași ședință), 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
14. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
15. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
16. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
17. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
18. Supraveghere medicală riguroasă.

LITIAZA URINARĂ

Caracterizare generală

Litiază urinară este o boală a aparatului urinar, care constă în prezența de formațiuni calcare sau de altă natură (urați, fosfați, oxalați etc.), la nivelul diferitelor segmente ale acestuia. Etiopatogenia bolii este multifactorială: predispoziție genetică, stil de viață nesănătos (stres, sedentarism etc.), dietă eronată (rafinată, aditivată, hiperproteică, cu consum abuziv de carne, lapte și derivate lactate, lipsa consumului de apă, săracă în fibre vegetale etc.), tulburări endocrine, tulburări digestive, stază locală.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă $\Rightarrow$ 1 – 2 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:

Se practică o cură de eliminare care se poate aplica în două moduri.

- a) Prima modalitate constă în postul cu sucuri. Timp de 3 zile nu se mănâncă nimic. În prima zi, de la ora 8:00 la ora 20:00, din două în două ore, se beau 250 ml suc de mere. A doua zi se procedează la fel. A treia zi, la ora 8:00, se beau 250 ml de suc de mere, iar peste 60 minute se beau 200 ml ulei de măsline; apoi, la fiecare 2 ore, până la ora 19:00, se bea câte 250 ml suc de mere.

b) A doua modalitate constă în:

➤ prima zi:

- ✓ se bea numai suc de fructe (pepene verde), 6 prize, câte 250 ml la fiecare 2 $\frac{1}{2}$ h (de ex., în intervalul 7:30 – 20:00);
- ✓ 3 x $\frac{1}{2}$ cană ceai de rostopască și mătase de porumb (amestecate în părți egale).

➤ a doua zi:

- ✓ se ia câte 1 linguriță ulei de măsline din 15 în 15 minute, în intervalul 6:00 – 20:00;
- ✓ ora 12:00 – se face o baie de șezut caldă cu flori de fân și mătase de porumb (amestecate în părți egale), 20 minute;
- ✓ ora 20:00 – se bea $\frac{1}{2}$ cană ceai de mușetel.

- a treia zi: se repetă schema ca în ziua a doua;
- a patra zi: se consumă numai fructe (mere, pepene etc), cu pulpă cu tot, repartizate în 3 – 4 mese;
- a cincea zi: cura cu sucuri și crudități 2 luni;
- după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
- cura cu mere sau pepene roșu (vezi cap. „Dieta”)
⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
- dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”)
⇒ 5 – 7 zile/lună;
- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.4, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
- În funcție de compoziția chimică a calculului, se vor reduce din alimentație, până la excludere, alimentele care favorizează formarea calculilor respectivi.

✓ pentru calculii de urați:

- ⇒ se exclud carnea și derivatele;
- ⇒ se reduc leguminoasele uscate: fasole, mazăre, soia, bob etc.

✓ pentru calculii oxalici:

⇒ se reduc cantitativ zarzavaturile bogate în acid oxalic: sfeclă, spanac, măcriș, pătrunjel, roșii, sparanghel.

✓ pentru calculii de fosfat de calciu:

⇒ se exclud din alimentație: ouă, lapte și derivate, mazăre și fasole verde, nuci, migdale, bob etc.

- grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
- tinctură de strugurii ursului ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctura de splinuță ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de brânca ursului ⇒ 4 x 60 picături/zi;
- tinctură de ienupăr ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- cura cu preparatul enzimatic ⇒ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu tije de pădărie (vezi planta „Pădărie”);
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu sevă de mesteacăn (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;

ceaiuri:

În litiaze mixte:

Rp. 1/

Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	30 g
Năpraznic – planta	(<i>Geranii robertianii herba</i>)	20 g
Turiță mare – planta	(<i>Agrimoniae herba</i>)	30 g
Toporaș (Viorea) – rădăcina	(<i>Violae odoratae radicibus</i>)	10 g
Sulfină – planta	(<i>Melliloti herba</i>)	30 g
Strugurii-ursului – planta	(<i>Uvae ursi herba</i>)	10 g
Paracherniță – planta	(<i>Parietari herba</i>)	10 g
Porumb – mătasea	(<i>Maydis stigmata</i>)	30 g
Fasole – tecile	(<i>Phaseoli fructus sine semen</i>)	30 g
Măceș – fructele	(<i>Cynosbati fructus</i>)	10 g

În litiaza urică:

Rp. 2/

Splinuță – planta	(<i>Solidaginis herba</i>)	30 g
Verbina de câmp – planta	(<i>Verbenae herba</i>)	20 g
Turiță mare – planta	(<i>Agrimoniae herba</i>)	40 g
Traista-ciobanului – planta	(<i>Bursae pastoris herba</i>)	20 g
Mesteacăn – frunzele	(<i>Betulae folia</i>)	30 g
Porumb – mătasea	(<i>Maydis stigmata</i>)	30 g
Fasole – tecile	(<i>Phaseoli fructus sine semen</i>)	30 g

În litiaza cu oxalați:

Rp. 3/

Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	40 g
Sânziene galbene – planta	(<i>Galii verii herba</i>)	40 g
Sulfină – planta	(<i>Melliloti herba</i>)	30 g
Urzică moartă galbenă – planta	(<i>Lamii galeobdonis herba</i>)	40 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	40 g
Ienupăr – fructele	(<i>Juniperi fructus</i>)	10 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	40 g

Rp-urile se prepară la fel. O linguriță plină din amestec, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se lasă să se răcorească. Se bea 4 x 1 cană/zi, cu înghițituri rare, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 3 zile;
4. Baia vitală ⇒ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;

5. Baia de trunchi caldă cu coada calului, cu temperatura crescută progresiv $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 1 săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
6. Dușul rece general $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;
7. Dușul rece al membrilor inferioare $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;
8. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
9. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
10. Înfășurarea scurtă $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână, câte 1 oră;
11. Compresa cu infuzie caldă de coada calului și flori de fân (amestecate în părți egale), pe regiunea renală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 30 minute, 1 săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
12. Cataplasma cu lut lombo-abdominală (lutul în regiunea lombară să fie cald) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi 3 x 1/săptămână;
13. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
14. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
15. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
16. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
17. Supraveghere medicală riguroasă.

LOMBOSCIATICA (NEVRALGIA SCIATICĂ)

Caracterizare generală

Lombosciatica este un sindrom dureros care interesează regiunea lombară inferioară, fesa și regiunea posterioară a membrului inferior (mai ales a coapsei), teritoriu care corespunde distribuției ramurilor anterioare ale nervilor spinali, L5 – S1 – S3. Etiologic, se incriminează cauze locale și cauze generale. Între cauzele locale se menționează cauze rahidiene (hernia de disc lombară, responsabilă de aproximativ 90% din întreaga etiologie a nevralgiei sciatică, spondilolisteză, traumatisme ale coloanei lombo-sacrate, spondiloză și spondilită, tumori vertebrale, mai ales ca metastaze uro-genitale); cauze intrarahidiene (procese inflamatoare și tumorale meningo-radiculare care interesează coada de cal – arahnoidită cronică, neurinom, colesteatom); cauze extrarahidiene, cu sediu pelvian (procese inflamatoare cronice ale organelor genitale interne, tumori ale viscerelor din cavitatea pelviană, intervenții chirurgicale laborioase pe micul bazin) sau cu sediu fesier și crural (injecții intrafesiere, eronat făcute, plăgi, procese compresive de vecinătate, fractură de femur, tumori ale coapsei). Între cauzele generale, se menționează frigul, curenții de aer rece, reumatismul, neuroinfecțiile (gripă, sifilis, herpes-Zoster).

Tabloul simptomatologic este dominat de durerile spontane, care, de obicei, debutează brusc, după un efort fizic intens și iradiază pe fața posterioară a membrului inferior. Durerile sunt, aproape totdeauna, continue, cu exacerbări paroxistice, predominant nocturne. Bolnavul le percepe și le descrie ca o senzație de sfâșiere, ruptură musculară, tăieturi de cuțit sau constricție.

Manifestările dureroase se accentuează în decubit dorsal (culcat pe spate), cu membrele inferioare în extensie, la tuse, strănut, efort de defecare și la mișcări ale trunchiului.

Durerile diminuează în poziție de stând, cu membrele inferioare flectate (îndoite) la nivelul articulațiilor genunchiului și ale celor coxo-femorale.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 2 – 4 luni

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărâdelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 3 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu mere (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.2, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de păpădie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
 - coada calului (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
 - lucernă (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
 - tinctură de bujorei ⇨ 3 x 20 picături/zi;
 - tinctură de ienupăr ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - ardei iute (pulbere) ⇨ 2 x un vârf de cuțit/zi;
 - tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
 - tinctură de propolis ⇨ 3 x 30 picături/zi;

- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇒ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Mușețel – florile	(Chamomillae flores)	30 g
Ciuboțica-cucului – rizomul și rădăcina	(Primulae rhizoma et radix)	20 g
Verbina de câmp – planta	(Verbenae herba)	30 g
Troscot – planta	(Polygonati avicularis herba)	30 g
Coacăz negru – frunzele	(Ribes nigri folia)	30 g
Salvie – frunzele	(Salviae folia)	20 g
Coadă-calului – planta	(Equiseti herba)	20 g
Cătușe – vârfurile florale	(Ballotae summitates)	30 g
Cimbrisor – planta	(Serpilli herba)	20 g
Urzică – planta	(Urticae herba)	20 g
Lumânărică – florile	(Verbasci flores)	10 g
Sulfină – planta	(Melliloti herba)	10 g
Părăluță (bănuț) – florile	(Bellidis flores)	20 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 – 60 picături de tinctură suedeză.

Rp. 2/

Lemn dulce – rizomul și rădăcina	(Liquiritiae rhizoma et radix)	30 g
Călin – scoarța	(Viburni cortex)	20 g
Salcie – scoarța	(Salici cortex)	20 g
Nalbă mare – rădăcina	(Althaeae radix)	30 g
Schinduf – semințele	(Trigonellae semen)	30 g

O linguriță plină din amestec se macerează 8 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară și se încălzește ușor. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
4. Baia de trunchi caldă cu coada calului, ferigă și flori de fân (amestecate în părți egale) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Dușul scoțian alternant al regiunii lombare $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
6. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
7. Compresa cu infuzie caldă de ardei iute (vezi planta „Ardei iute”), aplicată pe coloana vertebrală, de la nivelul cefei până la coccis (noada) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră, 2 săptămâni; apoi 2 x 1/săptămână;
8. Compresa cu apă și oțet, aplicată pe coloana vertebrală, de la nivelul regiunii occipitale (ceafa) până la coccis (noada) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră, 2 săptămâni; apoi 2 x 1/săptămână.

Modul de preparare și aplicare. Pe pat se aplică o folie de plastic, cu scop igienic. Se pregătește o compresă, având dimensiunea pe lungime, cât lungimea coloanei vertebrale, iar lățimea, de 15 cm. Se prepară o soluție de apă caldă și oțet, în părți egale, la temperatura de 38°C. Se înmoaie compresa în soluția caldă, cât suportă pacientul și se pune în pat, pe folia de plastic. Pacientul va sta culcat pe pat, 45 de minute, în poziție dorsală (pe spate), astfel încât, coloana vertebrală să fie în contact cu compresa. Se acoperă pacientul cu o pătură, pentru a-i crea confort termic. În același timp, soluția de apă și oțet se lasă la răcit. După cele 45 minute, se înmoaie compresa în aceeași soluție, dar de data aceasta foarte rece și se pune în pat peste folia de plastic. Pacientul va sta, din nou, culcat pe pat, 45 de minute, în aceeași poziție dorsală, în contact cu compresa și acoperit. După îndepărtarea compresei, pacientul va mai rămâne în pat, acoperit, 15 – 20 minute.

9. Cataplasma cu ceapă răzuită, aplicată pe coloana lombară $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
10. Cataplasma caldă, cu semințe de muștar măcinate, înmuiate în apă clocotită, aplicată pe coloana lombară $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 2 săptămâni;
11. Cataplasma rece, cu cărbune, aplicată pe coloana lombară $\Rightarrow$ 1 x 1 pe zi, 1 oră, 2 săptămâni; apoi 3 x 1/săptămână, 1 lună;
12. Cataplasma cu lut lombo-abdominală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;

13. Masajul ușor al regiunii lombare dureroase, cu tinctură de ardei iute
⇒ 1 x 1/zi, dimineața;
14. Masajul blând (pentru a evita iritarea locală a tegumentului, deoarece untul pământului conține cristale de oxalați de calciu) al regiunii lombare dureroase cu alifie sau cu tinctură de untul pământului ⇒ 1 x 1/zi, seara;
15. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea
⇒ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
16. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) ⇒ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
17. Baia de soare sudorifică ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
18. Masaj general și reflexoterapie ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
19. Supraveghere medicală riguroasă.

LUPUSUL ERITEMATOS SISTEMIC

Caracterizare generală

Lupusul eritematos sistemic este o boală de etiologie necunoscută, în care, celulele și țesuturile sunt lezate prin depunerea de autoanticorpi și de complexe imune. În etiopatogenia bolii, se incriminează factori genetici, endocrini, de mediu, medicamente (procainamidă, clorpromazină, metildopa, izoniazidă, hidralazină etc.). În proporție de peste 90%, boala afectează sexul feminin. Incidența este mai mare la rasa neagră. În evoluție, boala recunoaște perioade de exacerbare, intercalate de acalmie relativă. Poate afecta orice organ sau sistem. Tabloul clinic este marcat de semne: generale (stare generală alterată, fatigabilitate, febră, pierdere ponderală); cutanate (erupții tegumentare – erupție „în fluture” la nivelul feței, fotosensibilitate, vasculită, alopecie, ulceratii bucale); hematologice (anemie, trombocitopenie, neutropenie, limfadenopatii, splenomegalie, tromboze venoase sau arteriale); cardio-pulmonare (pleurită, pericardită, miocardită, endocardită); nefrită; gastrointestinale (peritonită, vasculită); neurologice (sindroame cerebrale organice, convulsii, encefalită etc.).

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇒ 6 – 12 luni

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);

2. Dietă:

- cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 10 – 20 zile;
- dieta de tranziție ⇨ 3 – 5 zile;
- în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
- după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
- cura cu pere (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
- dieta predominant crudivoră, de refacere ⇨ 5 – 7 zile/lună;
- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.2, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”;
- fagure de miere ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 2 săptămâni; se mestecă 3 – 5 minute;
- grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de păpădie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
- lucernă (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
- tinctură de strugurii ursului ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de cătușe ⇨ 3 x 20 picături/zi;
- tinctură de dracilă ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de echinacea ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇨ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇨ 2 x 15 picături/zi;
- polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- păstură ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, după mese;
- cura cu lăptișor de matcă (vezi cap. „Apiterapie”);
- lemn dulce (pulbere) ⇨ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura cu tărațe de grâu ⇨ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
- ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță rădăcină proaspătă, răzuită,/zi, administrat cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇨ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);

- cura cu lămâie integrală (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu sevă de mestecăn (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	30 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	30 g
Cătușe – vârful florale	(<i>Ballotae summitates</i>)	30 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	40 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	40 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	30 g
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	40 g
Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	30 g
Crețișoară – planta	(<i>Alchemillae herba</i>)	20 g
Crețișcă – planta	(<i>Ulmariae herba</i>)	30 g
Ienupăr – fructele	(<i>Juniperi fructus</i>)	10 g
Cimbrișor – planta	(<i>Serpylli herba</i>)	30 g
Troscot – planta	(<i>Polygonati avicularis herba</i>)	40 g
Coacăz-negru – frunzele	(<i>Ribes nigri folia</i>)	30 g
Mesteacăn – frunzele	(<i>Betulae folia</i>)	30 g
Ventricică – planta	(<i>Veronicae herba</i>)	30 g

Două lingurițe pline din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se lasă să se răcorească. Se bea 2 x 1 cană/zi, cu înghițituri rare, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 2/ ⇒ vezi Rp.1 de la „Cancer”; se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp.1 și Rp.2 se administrează în cure alternante a câte 14 zile.

Rp. 3/

Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Salcie – scoarța	(<i>Salici cortex</i>)	30 g
Călin – scoarța	(<i>Viburni cortex</i>)	20 g
Nalbă mare – rădăcina	(<i>Althaeae radix</i>)	20 g
Dragavei – rizomul și rădăcina	(<i>Rumicis rhizoma et radix</i>)	30 g
Angelică – rădăcina	(<i>Angelicae radix</i>)	30 g
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	20 g

O linguriță plină din amestec se macerează 8 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară și se încălzește ușor. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Repaus fizic relativ, ținând seama de stadiul bolii, de particularitățile de manifestare ale suferinței în cazul respectiv, precum și de toleranța individuală a pacientului;
4. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientului, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie, precum și la locul de muncă;
5. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 10 – 20 zile;
6. Baia vitală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
7. Baia de trunchi rece $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
8. Baia organelor genitale $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 25 minute;
9. Baia generală caldă cu coada calului, rostopască, salvie și frunze de brad (amestecate în părți egale) $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 25 minute;
10. Dușul rece general $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;
11. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
12. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
13. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră;
14. Masajul general cu apă rece (vezi cap. „Apa în profilaxie și terapie”) $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
15. Cataplasma cu lut lombo-abdominală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 4 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
16. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
17. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
18. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
19. Masaj general și reflexoterapie 1 x 1/zi, 30 minute;
20. Supraveghere medicală riguroasă.

MASTOZA FIBROCHISTICĂ

Caracterizare generală

Mastoza fibrochistică este o suferință a parenchimului sânului, care se caracterizează prin apariția unor noduli dureroși, la nivelul unuia sau al ambilor sâni. Nodulii pot fi puși în evidență, mai ales în perioada premenstruală. Este prezent un edem al țesutului conjunctiv, care, atunci când se sclerozează, obliterează lumenul canalelor galactofore, generând formațiuni sclerochistice. Este o suferință care apare, rar înaintea vârstei de 30 de ani. Clinic, se manifestă prin:

creșterea în volum a sânilor, mastodinie (sensibilitate dureroasă crescută, pacienta descriind o greutate la nivelul sânilor, care sunt dureroși, spontan și la palpare). Este foarte important a se urmări aceste leziuni în evoluție, datorită riscului de apariție a cancerului mamar, de 3 – 5 ori mai mare, pe un sân cu această leziune, față de un sân indemn.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientei.

Terapie naturistă ⇒ 2 – 4 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇒ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇒ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu pepene galben (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.5, din cartea „Rețete din bucătăria edenică” respectând toleranța individuală a pacientei;
 - suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
 - salvie (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
 - lucernă (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
 - tinctură de coada șoricelului ⇒ 4 x 30 picături/zi;
 - tinctură de valeriană ⇒ 20 – 20 – 40 picături/zi (dimineata, la prânz și seara);
 - tinctură de coada calului ⇒ 3 x 30 picături/zi (nu se administrează la ciclu);
 - tinctură de salvie ⇒ 3 x 30 picături/zi (nu se administrează la ciclu);
 - tinctură de brânca ursului ⇒ 4 x 60 picături/zi;
 - tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
 - tinctură de propolis ⇒ 2 x 15 picături/zi;
 - polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineata, înainte de masă;
 - lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă

- de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura cu tărațe de grâu ⇒ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
 - ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
 - cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
 - cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu preparatul enzimatic ⇒ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
 - cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
 - cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
 - cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
 - ceaiuri:

Rp./

Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	40 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	40 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	40 g
Sunătoare – planta	(<i>Hyperici herba</i>)	20 g
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	40 g
Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	30 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	40 g
Crețișoară – planta	(<i>Alchemillae herba</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Repaus fizic relativ, ținând seama de stadiul bolii, de particularitățile de manifestare ale suferinței în cazul respectiv, precum și de toleranța individuală a pacientei;
4. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientei, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie, precum și la locul de muncă;
5. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu 5 – 10 zile;
6. Baia vitală ⇒ 1 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;

7. Baia organelor genitale $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
8. Baia de trunchi caldă, cu coada calului $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 25 minute;
9. Dușul rece general $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;
10. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
11. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
12. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră, 2 luni; apoi 3 x 1/săptămână;
13. Compresa antitumorală aplicată pe sâni (vezi planta „Tătăneasă”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 – 8 ore, 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
14. Compresa cu tinctură suedeză aplicată pe sâni, după ce, local, s-a aplicat alifia de gălbenele $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră, 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
15. Cataplasma cu frunze de varză, aplicată pe sâni $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, (în timpul nopții), 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână; pentru cataplasme se poate utiliza, de asemenea, terciul de tătăneasă sau de coada calului;
16. Cataplasma cu lut lombo-abdominală și pe sâni $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
17. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
18. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
19. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
20. Masaj general și reflexoterapie 1 x 1/zi, 30 minute;
21. Supraveghere medicală riguroasă.

MENOPAUZA

Caracterizare generală

Menopauza sau climaxul, reprezintă o stare particulară, naturală, care apare în viața femeii odată cu încetarea perioadei fertile (se suprimă ciclul menstrual, ca urmare a diminuarii secreției de hormoni estrogeni). Instalarea menopauzei poate apărea în mod natural în viața femeii sau în mod artificial, provocat (după histerectomie). Apariția menopauzei naturale, fiziologice, este precedată de preclimax, o perioadă variabilă, caracterizată printr-o neregularitate a ciclului menstrual, până la întreruperea lui definitivă. Tabloul clinic al menopauzei este dominat de tulburări endocrino-neuro-vegetative, inerente întreruperii ciclului menstrual. Se manifestă printr-un sindrom polimorf: bufeuri (valuri de căldură), transpirație, insomnie, hiperexcitabilitate, irascibilitate, senzație de nod în gât. Menopauza reprezintă o perioadă critică în viața femeii, deoarece, ieșind de sub umbrela protectoare a hormonilor estrogeni, care diminuează foarte mult în această

etapă, femeia este predispusă la dezvoltarea hipertensiunii arteriale, obezitate, depresie, nevroză, cancer etc.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientei.

Terapie naturistă ⇨ 2 – 4 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 10 – 20 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 3 – 5 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu pepene galben (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.5, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
 - coada calului (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
 - salvie (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
 - tinctură de coada șoricelului ⇨ 4 x 30 picături/zi;
 - tinctură de valeriană ⇨ 20 – 20 – 40 picături/zi (dimineața, la prânz și seara);
 - tinctură de coada calului ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - tinctură de brânca ursului ⇨ 4 x 60 picături/zi;
 - ardei iute (pulbere) ⇨ 2 x un vârf de cuțit/zi;
 - tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
 - polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
 - ulei de luminiță de seară (*Oenothera biennis*) ⇨ 2 x 1 capsulă/zi;
 - lemn dulce (pulbere) ⇨ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă

de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);

- cura cu tărațe de grâu ⇒ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇒ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu tije de pădăie (vezi planta „Pădăie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Talpa-gâștei – planta	(<i>Leonuri cardiacae herba</i>)	25 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	20 g
Roiniță – planta	(<i>Melissae herba</i>)	25 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	20 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	25 g
Pădăie – planta	(<i>Taraxaci herba et radix</i>)	30 g
Traista-ciobanului – planta	(<i>Bursae pastoris herba</i>)	10 g
Cătușe – vârfurile florale	(<i>Ballotae summitates</i>)	20 g
Păducel – frunzele și florile	(<i>Crataegi folia et flores</i>)	10 g
Zmeur – frunzele	(<i>Rubi idaei folia</i>)	30 g
Crețișoară – planta	(<i>Alchemillae herba</i>)	20 g
Sunătoare – planta	(<i>Hyperici herba</i>)	10 g

O linguriță plină din amestec, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 2/ ⇒ vezi Rp.3 de la „Metro-anexită”; se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 10 – 20 zile;
4. Baia vitală ⇒ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia de trunchi caldă cu coada calului ⇒ 2 x 1/săptămână, câte 25 minute;
6. Baia generală caldă cu flori de fân ⇒ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
7. Dușul rece general ⇒ 3 x 1/săptămână;
8. Dușul scoțian alternant ⇒ 2 x 1/zi;
9. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. ⇒ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
10. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată ⇒ 1 x 1/zi, 1 oră;
11. Cataplasma cu lut lombo-abdominală ⇒ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
12. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea ⇒ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
13. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) ⇒ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
14. Baia de soare sudorifică ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
15. Masaj general și reflexoterapie ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
16. Supraveghere medicală riguroasă.

METEORISMUL (BALONAREA)

Caracterizare generală

Meteorismul este un simptom caracterizat prin mărirea de volum a abdomenului, generată de acumularea de gaze în stomac sau în intestin. De obicei, acompaniază bolile digestive (ulcer gastroduodenal, hepatită, pancreatită, enterocolită, sindrom de colon iritabil etc.).

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇒ 1 – 2 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);

2. Dietă:

- cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 5 zile;
- dieta de tranziție ⇨ 2 zile;
- în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
- după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
- cura cu papaia sau cu mere (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
- dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 5 – 7 zile/lună;
- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
- grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi;
- suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
- lucernă (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
- ulei esențial de cimbru ⇨ 3 x 5 picături/zi, 2 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;
- ulei esențial de busuioc ⇨ 3 x 3 picături/zi, 2 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;
- tinctură de gențiană ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de ienupăr ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇨ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇨ 2 x 15 picături/zi;
- polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- cura cu tărațe de grâu ⇨ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
- ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇨ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);

- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”)
 - ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/ ⇒ 2 x ½ cană/zi din ceaiul Rp.4 de la planta „Schinel”;

Rp. 2/

Anason – semințele	(<i>Anisi vulgaris semen</i>)	20 g
Roiniță – planta	(<i>Melissae herba</i>)	10 g
Cătușe – vârfurile florale	(<i>Ballotae summitates</i>)	20 g
Sovârv – planta	(<i>Origani herba</i>)	10 g
Cimbru – planta	(<i>Saturejae herba</i>)	20 g
Fenicul – fructele	(<i>Foeniculi fructus</i>)	10 g
Chimen – semințele	(<i>Carvi semen</i>)	10 g
Isop – planta	(<i>Hyssopi herba</i>)	10 g

O linguriță plină din amestec, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 3/

Mesteacăn – mugurii	(<i>Betulae gemmae</i>)	30 g
Mărar – semințele	(<i>Anethi semen</i>)	50 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi.

3. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 5 zile;
4. Baia vitală ⇒ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia de trunchi rece ⇒ 1 x 1/zi, 20 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
6. Baia de trunchi caldă cu coada calului ⇒ 2 x 1/săptămână, câte 25 minute;
7. Baia rece a jumătății inferioare a corpului ⇒ 1 x 1/zi, 10 secunde, 7 zile;
8. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului ⇒ 1 x 1/zi, o săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
9. Dușul scoțian alternant, insistând pe zona abdominală ⇒ 2 x 1/zi;
10. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. ⇒ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
11. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată ⇒ 1 x 1/zi, 1 oră (vezi cap. „Apa”);
12. Compresa derivativă pe abdomen ⇒ 1 x 1/zi, în timpul nopții;
13. Cataplasma cu lut lombo-abdominală ⇒ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;

14. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea
⇒ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
15. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) ⇒ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
16. Baia de soare sudorifică ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
17. Supraveghere medicală riguroasă.

METRO-ANEXITA

Caracterizare generală

Metrita este inflamația uterului, care poate afecta colul uterin, numită și metrită cervicală sau corpul uterin. Metrita cervicală se manifestă printr-o leucoree abundentă, cu aspect vâscos sau mucopurulent, datorită infectării glandelor colului uterin.

Anexita este o suferință inflamatoare a ovarelor și a trompelor uterine (salpingoovarită). Din punct de vedere etiopatogenic, inflamația este cauzată de diverse bacterii, dintre care unele reprezintă agenți etiologici ai unor boli cu transmitere sexuală.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientei.

Terapie naturistă ⇒ 1 – 2 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇒ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇒ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu struguri sau cu mere (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 5 – 7 zile/lună;

- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
- grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
- lucernă (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
- ulei esențial de cimbru ⇒ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;
- ulei esențial de busuioc ⇒ 3 x 3 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni se mai repetă o dată cura;
- tinctură de coada calului ⇒ 3 x 30 picături/zi (se evită în timpul ciclului);
- tinctură de salvie ⇒ 3 x 30 picături/zi (se evită în timpul ciclului);
- tinctură de brânca ursului ⇒ 4 x 60 picături/zi;
- tinctură de echinacea ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇒ 4 x 30 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	30 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	40 g
Sunătoare – planta	(<i>Hyperici herba</i>)	20 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g
Sulfină – planta	(<i>Melliloti herba</i>)	30 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	30 g
Năpraznic – planta	(<i>Geranii herba</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 2/

Lemn dulce – rizomul și rădăcina	(<i>Liquiritiae rhizoma et radix</i>)	30 g
Călin – scoarța	(<i>Viburni cortex</i>)	20 g
Nalbă mare – rădăcina	(<i>Althaeae radix</i>)	30 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g

O linguriță rasă din amestec se macerează 8 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară și se încălzește ușor. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Evitarea raportului sexual în perioada tratamentului;
4. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
5. Spălătură vaginală cu 1 l infuzie caldă de măruș lupului, trifoi roșu, pelin, gălbenele, coada șoricelului și coada calului, amestecate în părți egale $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 10 zile;
6. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
7. Baia de trunchi caldă cu rostopască, salvie, frunze de nuc și coada calului (amestecate în părți egale) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 1 săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
8. Baia de abur a jumătății inferioare a corpului cu flori de fân $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, 25 minute;
9. Dușul rece al membrelor inferioare $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;
10. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
11. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
12. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră;
13. Compresa derivativă în „T”, pe abdomen și perineu (ca un pampers) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, în timpul nopții;
14. Cataplasma cu lut lombo-abdominală în „T” (ca un pampers) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi 3 x 1/săptămână;

15. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea
⇒ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
16. Baia de soare sudorifică ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
17. Masaj general și reflexoterapie 1 x 1/zi, 30 minute;
18. Supraveghere medicală riguroasă.

MIGRENA

Caracterizare generală

Migrena este o cefalee, de obicei sistematizată, cu manifestare periodică, cu localizare unilaterală. Evoluează în crize, acompaniate de fenomene vegetative (grefuri, vărsături, transpirații, paloare sau congestia feței, fotofobie). Frecvent, criza migrenoasă este anticipată de o aură migrenoasă, care constă în paloare, oboseală, agitație, tulburări de vedere, după care se instalează durerea, cu caracter pulsatil, cu durată de 30 – 60 minute sau chiar zile. Accesele migrenoase recidivează la intervale variabile, în funcție de mai mulți factori (menstruație, dietă, fenomene meteorologice, traume psihice, boli organice etc.). După criză, pacientul resimte o senzație de oboseală, somnolență și devine apatic. Frecvent, la femei, în general, se descrie migrena biliară, legată de disfuncții ale colecistului.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Epilepsia” sau , dacă pacientul are o suferință a veziculei biliare, vezi „Colecistita”.

MONONUCLEOZA INFECȚIOASĂ

Caracterizare generală

Mononucleoza infecțioasă este o boală infecto-contagioasă, de etiologie virală, produsă de virusul Ebstein Barr. Se transmite prin contactul intim cu persoana infectată, cel mai frecvent, prin sărut. Are o perioadă de incubatie de 30 – 50 de zile. Tabloul simptomatologic se caracterizează prin: stare generală alterată, febră, cefalee, artralгии, mialгии. Examenul obiectiv evidențiază prezența eritemului faringian, hipertrofia amigdaliană, adenopatie generalizată, predominant latero-cervicală, splenomegalie și uneori, erupție cutanată maculo-papulară. Diagnosticul se precizează serologic, prin evidențierea anticorpilor pentru virusul Ebstein Barr (IgM, IgG).

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Rujeola” și „Boala Zoster”)

NECROZA ASEPTICĂ SAU AVASCULARĂ DE CAP FEMURAL

Caracterizare generală

Necroza aseptică este o infarctizare osoasă focală, idiopatică sau secundară unor diverse cauze. În această boală, din punct de vedere histopatologic, se pune în evidență moartea celulelor osoase, ca o consecință a compromiterii aportului de sânge. Dimensiunile necrozei aseptice variază în funcție de gradul de compromitere a circulației locale. Capul femural (articulația coxo-femurală sau articulația șoldului) este cel mai frecvent afectat. Alte localizări ale necrozei pot fi extremitatea distală a femurului, capul humeral, articulația scapulo-humerală, talusul etc. În general, boala apare între 30 și 60 de ani, fiind mai frecventă la bărbați. La un procent mare din bolnavii suferind de această afecțiune, boala se manifestă bilateral. Necroza aseptică acompaniază multe boli. În unele cazuri, relația de cauzalitate este certă (fractură de col femural, dislocare de șold, boala de cheson, radioterapie, tratament cu doze mari de corticosteroizi). În alte cazuri, relația de cauzalitate este posibilă, dar incertă (lupus eritematos sistemic, policitemie vera, sindromul Cushing, ateroscleroză, diabet zaharat, etilism, gută, psoriazis, steatoză hepatică, neoplasm de pancreas etc.).

Tabloul clinic al bolii este marcat de durere, care, la unii pacienți debutează brusc, pacienții amintindu-și ziua și ora când au resimțit o durere bruscă, severă și invalidantă, cu mare probabilitate, datorită obstruării arterei care hrănește capul femural. La alți pacienți, leziunea inițială este asimptomatică. Târziu, în evoluția bolii, apare durerea la nivelul capului femural sau al altor oase afectate, la încercarea de mobilizare a segmentului afectat. În stadiul avansat al bolii, durerea este provocată de ortostatism, mers, tuse sau alte solicitări mecanice. În faza inițială, durerea este ameliorată de repaus. În fazele avansate ale bolii, se instalează durerea și în repaus.

La pacienții care în antecedente au avut fracturi, pot să existe simptome care orientează spre diagnosticul de necroză aseptică de cap femural, cum sunt: accentuarea durerii și șchiopătarea, instalate la aproape un an de la evenimentul petrecut.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 6 – 12 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 10 – 30 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 3 – 7 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 4 – 6 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu pere (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta predominant crudivoră, de refacere ⇨ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.2, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”;
 - fagure de miere ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 2 săptămâni; se mestecă 3 – 5 minute;
 - grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
 - coada calului (pulbere) ⇨ 3 x 2 lingurițe/zi;
 - salvie (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
 - lucernă (pulbere) ⇨ 3 x 2 lingurițe/zi;
 - ulei esențial de cimbru ⇨ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;
 - ulei esențial de busuioc ⇨ 3 x 3 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;
 - tinctură de brustur ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - tinctură de păducel ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - tinctură de strugurii ursului ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - tinctură de echinacea ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - ardei iute (pulbere) ⇨ 2 x un vârf de cuțit/zi;
 - tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
 - tinctură de propolis ⇨ 4 x 30 picături/zi;
 - polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
 - păstură ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, după mese;
 - lemn dulce (pulbere) ⇨ 5 x 20 mg/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);

- cura cu tărațe de grâu ⇒ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță rădăcină proaspătă, răzuită,/zi, administrat cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇒ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu sevă de mesteacăn (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	30 g
Trei-frați-pătați – planta	(<i>Viola tricoloris herba</i>)	10 g
Nuc – frunzele	(<i>Juglandis folia</i>)	10 g
Coadă șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	30 g
Sunătoare – planta	(<i>Hyperici herba</i>)	20 g
Țintaură – planta	(<i>Centaurii herba</i>)	10 g
Sulfina – planta	(<i>Melliloti herba</i>)	20 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	30 g
Salvie – planta	(<i>Salviae herba</i>)	30 g
Crețușcă – planta	(<i>Ulmariae herba</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, adăugând la fiecare cană 60 picături (1 linguriță) de tinctură suedeză.

Rp. 2/

Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Dragavei – rizomul și rădăcina	(<i>Rumicis radix</i>)	30 g
Nalbă mare – rădăcina	(<i>Althaeae radix</i>)	30 g
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	20 g
Brânca ursului – semințele	(<i>Heraclii semen</i>)	20 g
Lemn dulce – rizomul și rădăcina	(<i>Liquiritiae rhizoma et radix</i>)	5 g
Angelică – rădăcina	(<i>Angelicae radix</i>)	20 g
Călin – scoarța	(<i>Viburni cortex</i>)	20 g

O linguriță plină din amestec se macerează 8 – 12 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară și se încălzește ușor. Se bea 2 x 1 cană/zi, cu 30 minute înainte de masă, la fiecare cană adăugând câte 60 picături de tinctură suedeză.

3. Repaus fizic relativ, ținând seama de stadiul bolii, de particularitățile de manifestare ale suferinței în cazul respectiv, precum și de toleranța individuală a pacientului;
4. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientului, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie, precum și la locul de muncă;
5. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 10 – 30 zile;
6. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
7. Baia de trunchi caldă cu coada calului, frunze de nuc, rostopască, piper de baltă (amestecate în părți egale) $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână, câte 25 minute;
8. Dușul rece general $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;
9. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, insistând pe zona articulației coxofemorale (șoldul) afectate;
10. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
11. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră;
12. Compresa antitumorală aplicată pe zona tumorală (vezi planta „Tătăneasă”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră, 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
13. Compresa cu infuzie caldă de ardei iute, pe regiunea coxofemurală afectată (șoldul) (vezi planta „Ardei iute”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 – 60 minute, 4 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
14. Cataplasma cu frunze de varză aplicate pe regiunea coxofemurală afectată (șoldul) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, în timpul nopții;
15. Cataplasma cu lut lombo-abdominală și pe regiunea coxofemurală afectată (șoldul) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 4 luni; apoi 3 x 1/săptămână;
16. Cataplasma cu ceapă răzuită pe regiunea coxofemurală afectată (șoldul) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră, 4 luni; apoi 3 x 1/săptămână;
17. Masajul blând al regiunii coxofemorale afectate (șoldul) cu tinctură de ardei iute $\Rightarrow$ 1 x 1/zi;
18. Masajul blând al regiunii coxofemorale afectate (șoldul) cu ulei de sunătoare și eucalipt $\Rightarrow$ 1 x 1/zi;

19. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea
⇒ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
20. Gimnastica suflatului în sticla cu apă sau umflatul balonului (vezi cap. „Noțiuni practice importante”), dacă pacientul este imobilizat la pat
⇒ 2 – 4 x 1 ședință/zi, a câte 10 minute;
21. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) ⇒ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
22. Baia de soare sudorifică ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
23. Masaj general și reflexoterapie ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
24. Supraveghere medicală riguroasă.

NEURALGIA INTERCOSTALĂ

Caracterizare generală

Nevralgia intercostală sau toraco-abdominală, este o durere cu distribuție „în bandă” sau „în centură”, localizată pe perețele toracelui și pe perețele ventro-lateral al abdomenului. Etiologic, boala este generată de cauze locale sau de cauze generale. Între cauzele locale se menționează factorii rahidieni și intrarahidieni, interesând segmentul radicular al nervilor toracali. Acest complex de factori este reprezentat de procese de spondilartroză, traumatisme vertebrale, spondilită (mai ales morbul Pott sau TBC vertebrală), spondilartrită achilozantă, tumori vertebrale (mai ales metastatice), arahnoidită, epidurită, neurinoame, meningeoame, hernie de disc toracică (în mod excepțional). Tot la cauzele locale, intră factorii extrarahidieni, care lezează segmentul troncular al nervilor toracali. Aceștia pot fi endotoracici paravertebrale (tumori mediastinale, cancer esofagian, anevrism de aortă) și exotoracici (afecțiuni costale, cum sunt fracturile recente, calus, osteită sau tumorile costale și cancerul mamar). Cauzele generale sunt reprezentate de infecții virale, cu diverse virusuri: Cocsackie, herpes-Zoster etc. Clinic, se manifestă prin dureri spontane, unilaterale, a căror topografie este condiționată de sediul lezional. Durerile sunt, în general, continue și violente, au caracter de constricție, de înțepătură sau arsură și pot recidiva sub forma exacerbărilor paroxistice. Tusea, strănutul, respirația profundă, efortul de defecație, accentuează intensitatea durerii.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Lombosciatica”.

NEURALGIA TRIGEMINALĂ (FACIALĂ)

Caracterizare generală

Nevralgia trigeminală (facială) este o suferință a perechii a cincea de nervi cranieni (nervul trigemen). Boala se caracterizează prin crize dureroase, ascuțite, paroxistice, recurente, cu durată scurtă, la nivelul teritoriului de distribuție a uneia sau a mai multor ramuri ale nervului trigemen. Criza dureroasă paroxistică este de obicei declanșată prin stimularea unei zone localizate în teritoriul dureros. De obicei, boala apare la o vârstă medie sau înaintată, cu o incidență mai mare la femei. Pacientul descrie durerea ca o senzație de arsură intensă, fulgurantă, cu durată de 1 – 2 minute, până la 15 minute. Frecvența crizelor variază de la mai multe ori/zi sau câteva/lună sau pe an. Bolnavul încearcă deseori să-și imobilizeze fața în timpul conversației sau încearcă să înghită alimentele fără să le mestece, pentru a nu irita zona de declanșare.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 2 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă: vezi „Lombosciatica”;
3. Clismă ⇨ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 5 – 10. zile;
4. Baia vitală ⇨ 1 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia de trunchi caldă cu coada calului ⇨ 2 x 1/săptămână, 20 minute, 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
6. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului ⇨ 1 x 1/zi, o săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
7. Dușul scoțian alternant ⇨ 2 x 1/zi;
8. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. ⇨ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
9. Baia de abur a capului și pieptului, cu mușetel, ulei de mentă și levănțică ⇨ 1 x 1/zi, 20 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
10. Compresa cu tinctură suedeză aplicată pe hemifața afectată (a se evita zona ochilor), după ce s-a aplicat local, o peliculă fină de alifie de gălbenele ⇨ 1 x 1/zi, 30 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
11. Compresa cu infuzie caldă de ardei iute (vezi planta „Ardei iute”) aplicată pe hemifața afectată (a se evita zona ochilor) ⇨ 1 x 1/zi, 1 oră, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;

12. Cataplasma cu cartofi răzuiți pe răzătoarea mică, aplicată pe hemifața afectată $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
13. Cataplasma rece, cu cărbune, aplicată pe hemifața afectată $\Rightarrow$ 1 – 2 x 1/zi, 1 oră, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
14. Cataplasma cu frunze de varză, aplicată pe hemifața afectată, în timpul nopții $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 lună; apoi 3 x 1/săptămână;
15. Cataplasma cu lut lombo-abdominală și casca de lut, acoperind și hemifața afectată $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi 3 x 1/săptămână;
16. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
17. Masaj ușor al hemifetei afectate, cu Rp.4, alternativ cu Rp.5 de la „Reumatismul” $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 10 minute;
18. Masaj ușor al hemifetei afectate, cu ulei de sunătoare $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 10 minute;
19. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
20. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
21. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
22. Supraveghere medicală riguroasă.

NEVROZELE (NEUROZELE)

Caracterizare generală

Sub termenul generic de nevroze, se cuprinde un ansamblu de boli eterogene și contradictorii, caracterizate prin modificări psihice diverse, care reflectă, pe de-o parte, diminuarea supleței sau capacității adaptative a individului față de schimbările continue din mediul unde trăiește. Pe de altă parte evidențiază preocuparea, marcată de teamă, de neliniște, față de propria stare de sănătate, preocupare care apare și se dezvoltă în afara unor suferințe viscero-umorale manifeste, putându-se asocia sau nu, de modificări vegetative și de somn. Toate aceste manifestări apar și evoluează pe o structură psihică la care funcțiile cognitive (de cunoaștere), sentimentele etice și discernământul asupra interrelațiilor sociale, rămân indemne (integre, nemodificate).

Frecvența, din ce în ce mai mare a nevrozelor în populație, face ca acestea să fie considerate o adevărată boală a secolului. Factorii etiopatogenici implicați în geneza bolii sunt multipli și de cursă lungă, în cele mai multe cazuri, și țin, atât de individ, cât și de mediu, de habitat.

Un rol important în apariția și evoluția unei nevroze îl are terenul biologic și structura personalității individului, știut fiind faptul că, o personalitate slabă,

asociată de tulburări psihice preexistente, precum și o vulnerabilitate genetică particulară, predispun la instalarea unei nevroze cu mai multă ușurință.

Modul în care omul percepe realitatea sau modul cum se raportează la ceea ce se întâmplă în jurul lui, respectiv atitudinea mentală a omului în fața acțiunii factorilor de stres, condiționează starea de armonie sau dizarmonie, la nivelul celor trei compartimente: sufletesc, spiritual și fizic.

Alături de cele menționate, alterarea relației pe verticală, ființă creată – Creator, cu înstrăinarea omului de Dumnezeu și implicita cultivare a necredinței, subrezesc firava ființă umană, făcând-o vulnerabilă în fața acțiunii factorilor de stres.

Tabloul clinic al nevrozelor cuprinde:

- Astenia sau oboseala rapidă psiho-fizică, cu scăderea capacității de muncă și a randamentului intelectual și fizic, care este, poate, cel mai comun simptom de care se plânge pacientul; este resimțită dureros și, adeseori, prelucrată, interpretată și supradimensionată de pacient. Observând atent pacientul, se remarcă un adevărat paradox care reflectă subiectivismul trăirilor acestuia: este capabil să vorbească și să-și descrie oboseala cu lux de amănunte, să și-o analizeze și să-i găsească tot felul de corespondențe și explicații, toate acestea, prezentate cu un debit verbal care obosește pur și simplu interlocutorul, fie acesta membru apropiat de familie, prieten sau medic.
- Cefaleea, cu o paletă largă de manifestări, de la cea de tip migrenos, sistematizată, cu localizare hemicraniană și evoluție în puseuri, la cefaleea „în cască”, cu paroxisme; exacerbarea cefaleei se asociază, foarte frecvent, de creșterea în intensitate și a celorlalte manifestări nevrotice existente.
- Tulburări neurovegetative care poartă amprenta și coloratura disfuncției sistemului nervos vegetativ de tipul:

✓ *hipersimpaticotoniei:*

- ⇒ palpitații – bolnavul percepe senzația de bătaie a inimii, pe care omul sănătos nu o percepe, cu alte cuvinte bolnavul „simte că are inimă”;
- ⇒ tahicardie – frecvența inimii este rapidă (peste 80 bătăi/minut; normal: 60 – 80 bătăi/minut);
- ⇒ dureri precordiale sub formă de înțepături capricioase, fulgurante, care-și schimbă rapid sediul, intensitatea și durata, pe care bolnavul „le arată cu degetul”;

✓ *hiperparasimpaticotoniei:*

- ⇒ sialoree (secreție salivară în exces);
- ⇒ transpirație în exces etc.

➤ Tulburări de somn:

- ✓ insomnie
- ✓ coșmaruri (vise de groază)
- ✓ senzația de oboseală la trezire, după un somn relativ normal.

- Preocupări cenestopatice: nevroticul își „somatizează” suferința, ținându-și starea de disconfort, de neliniște, de rău general, în jurul unui organ sau aparat, a cărui aparentă disfuncționalitate îi monopolizează pur și simplu toată atenția. Uneori, fixarea preocupărilor devine atât de intensă, încât convertește nevroza într-o adevărată nevroză de organ (de ex.: nevroza cardiacă, digestivă etc.), iar pe pacient într-un veritabil „client” al cabinetelor medicale.
- Tulburări psihice care îmbracă o coloratură foarte diversă a manifestărilor, centrate de conștiința bolii, care degenerază într-o supradimensionare, până la tragism sau catastrofal, a semnificației tulburărilor. Nevroticul este individul veșnic preocupat și înspăimântat de iminența agravării suferinței care-l chinuie și care, în opinia lui, este cea mai gravă, evoluția bolii, precum și posibilitățile și perspectiva de recuperare, fiind dominate de pesimism. Coloratura afectivă a nevroticului este dominată de hiperemotivitate – predispoziția de a reacționa emotiv, intens și disproporționat, la evenimentele cotidiene, de ex. o excitație minimă sau o știre, de altfel normală, poate provoca reacții afective puternice și inadecvate (veselia, frica) și exaltarea susceptibilității, nevroticul fiind mai iritabil, mai sensibil decât înainte.

O modificare psihică importantă, prezentă în tabloul clinic al nevrozei, este reprezentată de creșterea disproporționată și inefficientă a interesului nevroticului pentru sine, pentru preocupări și obiective minore, ne semnificative, în paralel cu scăderea interesului pentru cei din jur, pentru obiective majore, care necesită timp și consecvență pentru realizarea lor.

Se cunosc mai multe forme clinice ale nevrozelor:

- **neurastenia**, marcată de tulburări funcționale poliviscerale, neurovegetative și endocrine, cu acuze de tip cardiovascular, respirator, digestiv, genito-urinar și tulburări de somn.
- **nevroza isterică sau isteria**, caracterizată de manifestări polimorfe, psihice și somatice, care apar sub influența unor factori externi (psihogeni) pe o structură particulară a personalității. Dintre manifestările clinice se remarcă: tulburările paroxistice, majore sau minore, care sunt cele mai frecvente și cele mai caracteristice, apariția lor fiind de obicei bruscă, pe fondul unei psihotraume sau a unei situații conflictuale. *Cele majore* definesc marea criză isterică, asemănătoare crizei epileptice. Debutul este de obicei brusc, în

prezența unui public spectator, uneori precedat de aura isterică: palpitații, tremurături, senzație de sufocare, tulburări de vedere, după care urmează criza propriu-zisă, în care bolnavul se trănțește la pământ, prezentând o stare de agitație psihomotorie cu contracturi tonico-clonice, respirație neregulată, cu perioade de apnee (lipsa respirației), alterarea conștienței, contorsiuni ale corpului, manifestări întretăiate de crize de râs sau plâns sau de țipete. Spre deosebire de epileptic, istericul nu se lovește în cădere, decât în mod accidental, nu-și mușcă limba, nu face spume la gură și nu are emisiuni involuntare de urină, iar manifestările din timpul crizei, diferă de la o criză la alta. Durata crizei este de la câteva minute, la câteva ore și este cu atât mai lungă, cu cât i se acordă istericului mai multă atenție. *Criza minoră*, nu are dramatismul crizei majore, istericul nu se trănțește la pământ sau dacă se trănțește, o face demonstrativ, teatral. Dintre manifestările clinice se remarcă: senzația de sufocare și nod în gât, paloare, transpirații reci, tremurături, palpitații, parestezii (furnicături) pasagere, spasme sau contracturi musculare la nivelul feței sau al altor segmente ale corpului.

➤ Tulburări funcționale care apar sub formă de ***tulburări psihosenzoriale***:

- ✓ paralizii funcționale: bolnavul se află în imposibilitatea executării unor mișcări voluntare dependente de unul sau mai mulți mușchi, în absența unor indicii de leziune sau suferință neurologică. Pot îmbrăca aspectul de: monoplegie, paraplegie, hemiplegie în absența hipotoniei, fără semne neurologice de focar și cu o condiționare psihogenă evidentă.
- ✓ mutismul sau afazia isterică – cauzată de spasme sau paralizii funcționale ale musculaturii aparatului fonator (de vorbire); pacientul nu poate emite sunete articulate și nici nu poate vorbi cu voce tare (afonie).
- ✓ anesteziile – termice, tactile, dureroase sau diverse combinații ale acestora, cu topografie variată și fără a respecta zonele de inervație anatomică a teritoriilor interesate.
- ✓ cecitatea (orbirea) și surditatea, cunoscute și sub numele de pseudocecitate și pseudosurditate, cauzate de stres emoțional, intens și reversibile integral, după o perioadă variabilă de timp.
- ✓ tulburări neurovegetative și viscerale: se manifestă sub formă de erupții cutanate bizare, edeme, fără o cauză aparentă, vărsături psihogene, anorexie, spasme glotice, spasme vaginale (dispareunie), retenție urinară etc.

➤ ***Nevroza obsesivo-fobică***. Tabloul clinic este marcat de obsesii și fobii care reprezintă idei parazite, nevroticul realizând că sunt ireale, dar fără a reuși să li se opună, acceptându-le, ca atare, împotriva propriei convingeri. Exemplele de fobie sunt numeroase:

- ✓ hidrofobie ⇨ teama de apă;
- ✓ autofobie ⇨ teama de a rămâne singur;

- ✓ agorafobie ⇨ teama de a străbate singur un spațiu deschis;
 - ✓ claustrofobie ⇨ teama de a fi închis într-un spațiu strâmt;
 - ✓ pirofobie ⇨ teama de foc;
 - ✓ xenofobie ⇨ teama de persoane străine;
 - ✓ etc.
- **Nevroza anxioasă** – pacientul are o viziune tristă asupra vieții, se simte invadat de presimțiri negre, de temeri care se asociază de manifestări vegetative de tipul transpirației, tahicardiei, grețuri, vărsături cu durată variabilă.
- **Nevroza cenestopată sau hipocondriacă**, ce apare mai frecvent la menopauză, dar poate debuta și la o vârstă mai tânără. Pacientul începe să se preocupe de propria sănătate, în timp simțindu-se încercat de o temere, de frica de boală, având tendința de a amplifica orice tulburare, de a da oricărui simptom o semnificație gravă. Evoluează spre cronicizare, având tendința la permanentizare.
- **Anorexia mintală** definită prin cele patru simptome cardinale precizate de Cremieux în 1942:
- ✓ puerilism mintal;
 - ✓ slăbire;
 - ✓ anorexie;
 - ✓ amenoree (absența ciclului menstrual).

Nevroza debutează la fete, la vârsta tânără (15 – 20 ani) care se preocupă excesiv de greutatea lor, evită alimentele, de teama de a nu se îngrașa și recurg la tot felul de cure și mijloace de slăbire (purgative, vomitive etc.). Pacienta devine capricioasă, încăpățânată, având tendința la ermetizare (închidere în sine), ori de câte ori părinții sau alte persoane din anturaj îi pun întrebări referitoare la refuzul de a se alimenta. Alte manifestări care pot acompania cele patru simptome cardinale sunt hipotensiunea, bradicardia, hipoglicemia. Netratată la timp, boala devine irecuperabilă.

➤ **Nevroze motorii**

Sagonevroza sau **balbismul** (bâlbâiala), debutează în copilărie și se manifestă, predominant, prin tulburări de exprimare verbală cu dificultatea pronunțării unor foneme sau articulării unor silabe. Se descriu câteva variante de logonevroză:

- ✓ forma clonică în care pacientul repetă de câteva ori prima silabă, după care vorbirea devine fluentă;
- ✓ forma tonică în care, pronunțarea primei silabe, este precedată de stare spastică, de imobilizare și efort care se finalizează printr-o explozie penibilă și precipitată;

- ✓ forma inhibată, caracterizată de un blocaj psihomotor, între întrebarea pusă și începutul răspunsului, intercalându-se o pauză mai lungă;
- ✓ forma mixtă, cel mai frecvent întâlnită, se manifestă ca o desfășurare succesivă, în cursul unei expuneri mai lungi, a simptomelor celor trei forme menționate anterior, existând, adeseori, o predominanță a uneia dintre ele.

Tulburările de vorbire se însoțesc întotdeauna de tulburări respiratorii (inspirații și expirații zgomotoase, bătăi ale aripilor nasului, spasme glotice) și neurovegetative (grimase, contorsiuni ale capului, gâtului, umerilor, crisparea mâinilor, transpirații, tahicardie, congestia sau paloarea feței etc.).

➤ *Nevroza ticurilor*

Ticul este o mișcare bruscă, parazitată, involuntară, irezistibilă, stereotipă, un gest repetat fără să aibă o utilitate. Ticurile sunt declanșate de stări emoționale, care le amplifică și le mărește frecvența. În mod voluntar, pacientul se poate abține, pe un interval scurt de timp, după care ticul revine repetitiv, ca o adevărată cascadă de descărcare. Atunci când pacientul este antrenat într-o activitate psihomotorie susținută (dansul, sportul, scrisul etc.), ticurile pot diminua, ca frecvență și intensitate sau pot chiar dispărea pe perioada respectivă. De asemenea, ticul nevrotic dispăre în timpul somnului.

Crampa profesională, numită și crampa scriitorilor apare la maturitate, spre deosebire de logonevroză și nevroza ticurilor, care debutează în copilărie. Apare după traume psihice (insuccese, frustrări, șicane etc.) suferite în timpul practicării profesiei. Se instalează mai frecvent, la persoane cu o structură psihică mai fragilă. Se manifestă ca o dificultate sau perturbare în execuția actului ce ține de profesia respectivă, de ex. în ținerea și folosirea stiloului la scriitori sau a arcușului la violoniști etc.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 2 – 3 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 5 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 2 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și

- alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
- cura cu struguri sau cu mere (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.7, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
 - suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
 - coada calului (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
 - lucernă (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
 - tinctură de captalan ⇒ 3 x 30 picături/zi;
 - tinctură de valeriană ⇒ 20 – 20 – 40 picături/zi (dimineata, la prânz și seara);
 - tinctură de talpa gâstei ⇒ 3 x 30 picături/zi;
 - tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
 - tinctură de propolis ⇒ 2 x 15 picături/zi;
 - polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineata, înainte de masă;
 - cura cu lăptișor de matcă (vezi cap. „Apiterapie”);
 - cura cu tărâțe de grâu ⇒ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
 - cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
 - cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
 - cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
 - ceaiuri:

Rp./

Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	30 g
Mușețel – florile	(<i>Chamomillae flores</i>)	30 g
Cimbru – planta	(<i>Saturejae herba</i>)	30 g
Păducel – frunzele și florile	(<i>Crataegi folia et flores</i>)	20 g
Roiniță – planta	(<i>Melissae herba</i>)	40 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	30 g
Cătușe – vârfurile florale	(<i>Ballotae summitates</i>)	30 g
Verbina-de-câmp – planta	(<i>Verbenae herba</i>)	30 g
Sunătoare – planta	(<i>Hyperici herba</i>)	20 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g
Mur – frunzele	(<i>Rubi fructicosi folia</i>)	15 g

Hamei – conurile	(<i>Lupuli strobuli</i>)	15 g
Coada-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	30 g
Mentă – planta	(<i>Menthae herba</i>)	20 g

O linguriță plină din amestec, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 60 picături de tinctură suedeză.

3. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 5 zile;
4. Baia vitală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia organelor genitale $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 25 minute;
6. Baia de șezut caldă, cu coada-calului și cimbrisor (amestecate în părți egale) $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână, câte 20 minute;
7. Baia generală caldă cu flori de fân sau coada calului $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
8. Dușul rece general $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;
9. Dușul rece al membrelor inferioare $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;
10. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
11. Înfășurarea în compresă înmuiată în ceai cald din flori de fân $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră;
12. Masajul general cu apă rece (vezi cap. „Apa în profilaxie și terapie”) $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
13. Cataplasma cu lut lombo-abdominală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi 3 x 1/săptămână;
14. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
15. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
16. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
17. Supraveghere medicală riguroasă.

OBEZITATEA

Caracterizare generală

Obezitatea era definită prin creșterea greutateii corporale pe seama țesutului adipos (grăsos), cu >30% față de greutatea ideală din tabelele standard, care corelau greutatea cu înălțimea. În prezent, obezitatea este definită, în general, folosind indicii de masă corporală (IMC). IMC se obține împărțind greutatea corpului (în kg) la înălțimea corpului (în metri) la pătrat. Valorile normale sunt considerate în intervalul 20 – 25. Valorile considerate patologice sunt, după cum urmează: 25 – 27 = supraponderal; >27 = obezitate; 18 – 20 = slab; <18 = subnutrit.

Etiopatologia bolii este multifactorială:

- Predispoziție genetică;
- Stil de viață eronat:

✓ Dieta:

- ⇒ Supraalimentația – un aport de calorii mai mare decât consumul de calorii; un excident ponderal de 5 kg, după vârsta de 18 – 20 de ani, crește riscul pentru boala coronariană ischemică, diabetul zaharat de tip II și hipertensiunea arterială;
- ⇒ alimentație aditivată;
- ⇒ consumul excesiv de grăsimi animale sau vegetale (prin arderea a 1 g de grăsimi rezultă 9 calorii) și glucide rafinate, arderea a 1 g de glucide generând 4 calorii (făina albă și derivatele de panificație cu făină albă, produse de patiserie pregătite cu zahăr rafinat, aspartam etc.);
- ⇒ deficitul de fibre vegetale cu rol în metabolismul principiilor nutritive și în reglarea tranzitului intestinal;
- ⇒ excesul de sare (necesarul fiziologic fiind de 2 – 3 g/zi);

- ✓ Sedentarismul cu lipsa de activitate fizică sau diminuarea efortului fizic, în condițiile unui consum de alimente excesiv sau normal;
- ✓ Atitudinea mentală negativă, condiție în care supraalimentația constituie o refulare, prin care individul își procură o satisfacție, ca o compensare față de insatisfacțiile sau nemulțumirile de ordin afectiv sau a nereușitei în viață.

➤ Alcoolismul – prin aderea a 1 g de alcool rezultă 7 calorii;

➤ Tulburări endocrine:

- ✓ pot apărea în sarcină sau după naștere;
- ✓ boala Cushing;
- ✓ sindrom adiposo-genital;
- ✓ adenomul de insule Langerhans.

Obezitatea, precum și preobezitatea (definită prin circumferința taliei, la nivelul ombilicului, între 94 – 102 cm la bărbați și 80 – 88 cm la femei), împreună definind supragreutatea, reprezintă factori de risc pentru boala coronariană ischemică, hipertensiunea arterială, diabetul zaharat de tip II, cancer, boli cronice degenerative, artrism, depresie etc. Grăsimea cu dispoziție abdominală, pe lângă aspectul inestetic, se comportă ca o glandă endocrină, secretând o substanță sau factor de creștere tumorală care facilitează apariția cancerului.

Complicațiile obezității, de oricare tip sau formă clinică ar fi, pot să îmbrace aspecte diverse, uneori redutabile, alterând calitatea vieții pacientului.

Cele mai frecvente complicații sunt:

- cardiocirculatorii (hipertensiune arterială, cardiopatie ischemică, insuficiență cardiacă, ateroscleroză, boala varicoasă a membrelor interioare etc.);
- respiratorii: dispnee de efort, sindromul Pickwick (somnolență continuă);
- digestive: hepatice și biliare, steatoză hepatică, hepatită cronică, colecistită, litiază biliară;
- ginecologice și obstetricale: tulburări de ciclu, amenoree, sarcini și nașteri dificile;
- ale aparatului osteo-artro-muscular: reumatism cronic degenerativ, artroze (gonartroză, coxartroză), polidiscartroze ale coloanei vertebrale, picior plat;
- în sfera neuro-psihică: astenie, vertij, anxietate, depresie, obsesii.

Profilaxia obezității presupune:

- „Five minutes wiser before the event” – adică „Cinci minute mai deștept înainte de a te păli boala”. Pentru a experimenta această înțelepciune, nu uitați sfatul Cuvântului lui Dumnezeu, scris în Biblie, la Proverbele 3:5-8, *„Încrede-te în Domnul din toată inima ta și nu te bizui pe înțelepciunea ta! Recunoaște-L în toate căile tale și El îți va netezi cărările. Nu te socoti singur înțelept; teme-te de Domnul și abate-te de la rău! Aceasta va aduce sănătate trupului tău și răcorire oaselor tale.”*;
- Dezvoltarea și consolidarea unei atitudini mentale pozitive, atât în relația pe verticală, cu Dumnezeu, cât și în relația pe orizontală, cu semenii;
- Cultivați **credința** care face din toate făgăduințele lui Dumnezeu realități prezente;
- Practicați constant, în orice împrejurare, respirația sufletului – **rugăciunea**;
- Implementarea, atât la copii, cât și la adulți, a dietei edenice – cereale și paste integrale, fructe, zarzavaturi, legume și leguminoase, bogate în cele trei principii nutritive – glucide, proteine și lipide, din „prima mână”, așa cum s-a menționat deja, precum și în fibră, vitamine și săruri minerale;
- Alimentația la sân;
- Formarea gustului pentru alimentele sănătoase și a obiceiurilor alimentare sănătoase la copil, de la o vârstă fragedă; dacă îl înveți și îi educi gustul cu mâncare mai sărată, dacă îl înveți cu ciocolată, soft-drinks, soda-drinks (băuturi răcoritoare carbogazoase de toate culorile), bogate în aditivi (coloranți, aromatizanți, îndulcitori artificiali, cum este aspartamul, ciclamatul de sodiu, etc), cu fast-food-uri bogate în întăritor de aromă (criminalul monoglutamat de sodiu sau E-621) etc., acestea le va cere și în anii de mai târziu; gustul copiilor, pervertit cu aceste blesteme culinare, va genera multă tristețe și durere, atât în viața dumneavoastră, ca părinți, pe de-o parte, atunci când, vrând să oferiți copiilor o hrană sănătoasă, aceștia o refuză pentru că nu are gustul alimentelor sau băuturilor cu care i-ați obișnuit; pe de altă parte, va aduce durere și tristețe, atât în viața dumneavoastră, cât și în viața copiilor, atunci când aceștia vor culege

roadele de boală aduse de o asemenea, pe nedrept, numită dietă; crearea de obiceiuri alimentare sănătoase presupune din partea părinților, investiție de timp, răbdare și mult tact și servirea mesei împreună cu copiii. Ceea ce îl înveți pe copil, în copilărie, va purta cu el în anii de mai târziu. „Învăță pe copil calea pe care trebuie s-o urmeze și când va îmbătrâni, nu se va abate de la ea.” (Proverbele 22:6);

- Servirea, cu regularitate, a mesei de dimineață;
- Reducerea grăsimilor în dieta copiilor și a adolescenților, știut fiind faptul că, grăsimile saturate generează la tineri, tot mai frecvent, diabetul de tip II, caracteristic adultului;
- Băutul apei ⇨ 1,5 – 2 l/zi (**NU LA MASĂ**), cu 30 – 60 minute înainte de masă sau între mese, la 2 – 3 ore după masă;
- Practicarea unui exercițiu fizic, 30 – 60 minute/zi, cel puțin cinci zile/săptămână; în locul orelor petrecute în fața televizorului, a computerului, practicați un sport (mersul pe jos, mersul cu bicicleta, înotul, excursii la munte etc.) sau, dacă aveți posibilitatea și privilegiul, lucrați la grădină.

Accentuează importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 6 – 12 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 10 – 30 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 3 – 7 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 – 4 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu pepene roșu sau cu mere (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.5, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
 - salvie (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
 - tinctură de talpa gâștei ⇨ 3 x 30 picături/zi;

- tinctură de coada calului ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de salvie ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctura de splinuță ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇒ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇒ 2 x 15 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineța, înainte de masă;
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇒ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu sevă de mesteacăn (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp./

Cicoare – planta	(<i>Cichorii herba</i>)	20 g
Fenicul – fructele	(<i>Foeniculi fructus</i>)	10 g
Păpădie – rădăcina	(<i>Taraxaci radix</i>)	20 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g
Lemn dulce – rizomul și rădăcina	(<i>Liquiritiae rhizoma et radix</i>)	10 g
Porumb – mătasea	(<i>Maydis stigmata</i>)	10 g
Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	20 g
Troscot – planta	(<i>Polygonati avicularis herba</i>)	30 g
Crețșoară – planta	(<i>Alchemillae herba</i>)	20 g
Mesteacăn alb – frunzele	(<i>Betulae folia</i>)	10 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se lasă să se răcorească. Se bea 4 x 1 cană/zi, cu înghițituri rare, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineța, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 10–30 zile;
4. Baia vitală ⇒ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia de trunchi rece ⇒ 1 x 1/zi, 20 minute, 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;

6. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, o săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
7. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
8. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
9. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră;
10. Cataplasma cu lut lombo-abdominală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
11. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
12. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
13. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
14. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
15. Supraveghere medicală riguroasă.

OREIONUL

(vezi „Parotidita”)

ORJELETUL (URCIOR)

Caracterizare generală

Orjeletul este o infecție care afectează glandele de la marginea pleoapelor. Cel mai frecvent, este de etiologie stafilococică. Tabloul clinic constă în: dureri, tumefacție, hiperemie locală, urmată de formarea unei colecții purulente. Apariția orjeletului este favorizată de o apărare imunitară deficitară, recidivarea frecventă a bolii, reflectând o posibilă suferință diabetică.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Blefarconjunctivita”.

OSTEOPOROZA

Caracterizare generală

Țesutul osos, care reprezintă suportul anatomic al scheletului, are două funcții majore: una mecanică (de susținere a corpului, de locomoție și de protecție a organelor vitale) și alta metabolică (reprezintă cel mai mare rezervor de calciu și fosfor al organismului).

Osteoporoza este o suferință a scheletului, care constă într-o diminuare progresivă a densității osoase, parțială sau generalizată, măbind gradul de fragilitate osoasă, prin aceasta, crescând riscul de fracturi. În mod normal, la nivelul osului, se desfășoară constant procesele de formare și de resorbție osoasă, între care există un echilibru, bine controlat de organism. În osteoporoză, procesul de resorbție osoasă este mai mare decât cel de formare a osului, ceea ce duce la scăderea masei osoase.

Prezintă atât la bărbați, cât și la femei, boala se manifestă în mod predominant la femei, îndeosebi după instalarea menopauzei. Dacă, în perioada fertilă, femeia beneficiază de protecția hormonilor estrogeni, la menopauză diminuarea acestora expune femeia la riscul dezvoltării unor suferințe, cum sunt: osteoporoza, hipertensiunea arterială, cancerul mamar sau genital, arterioscleroza, cu evenimente coronariene și cerebrale (infarct miocardic, accident vascular cerebral).

Chiar dacă se spune că osteoporoza este o boală domnească și că nu se moare de ea, chiar dacă este considerată o „stare normală”, care acompaniază vârsta înaintată, aceasta reprezintă o stare patologică care creează un handicap foarte mare pacientului. Dacă astfel privim lucrurile, ignoranța legată de această suferință, ca, de altfel, și de modul de a privi stilul de viață, mai devreme sau mai târziu, alterează atât calitatea, cât și longevitatea vieții. În țările dezvoltate economic, unde nivelul de trai este considerat foarte ridicat, paradoxal, osteoporoza este cea mai frecventă tulburare metabolică a scheletului. Această boală este generată de doi factori majori: sedentarismul și dieta bogată în produse de origine animală (carne, lapte, ouă și derivatele lor), în care raportul calciu/fosfor este în favoarea fosforului și de produsele alimentare rafinate și aditivitate (făina albă, zahărul și uleiul rafinat). O asemenea dietă de tip occidental creează o stare de aciditate în organism. Deoarece oasele reprezintă un rezervor pentru minerale și bicarbonat de calciu, organismul încearcă să tamponeze aciditatea crescută, apărută în aceste condiții de dietă acidă, mobilizând calciul din oase. Această demineralizare determină fragilizarea oaselor și creșterea riscului de fracturi. De asemenea, consumul de produse animale bogate în colesterol oxidat (lapte pasteurizat, brânzeturi, mezeluri, ouă praf etc.) determină transformarea celulelor din măduva osoasă în celule grăsoase, în loc de celule osteoblaste, care sunt generatoare de țesut osos. Această realitate tristă este demonstrată de faptul că osteoporoza are incidența cea mai mare în țările consumatoare ale unei asemenea diete. Iar, dacă avem în vedere faptul că o asemenea dietă este și promotorul patologiei cardiovasculare, cu incidența cea mai mare tot în aceste țări, atunci se impune o concluzie logică: dieta edenică și stilul de viață,

recomandate de Creator, reprezintă strategia cea mai valoroasă, atât din punct de vedere profilactic, cât și terapeutic, atât pentru patologia osoasă, cât și pentru patologia cardiovasculară și nu numai.

Osteoporoza necomplicată poate evolua o perioadă asimptomatic sau poate prezenta simptome care conturează tabloul clinic: dureri osoase sau musculare, mai ales la nivelul spatelui, dificultăți la mers sau în desfășurarea activităților obișnuite. După demineralizare severă, la traumatisme minime, pot să apară fracturi, prin tasare vertebrală, la nivelul ultimelor vertebre toracale sau al vertebrelor lombare sau la nivelul colului femural sau al extremității distale a radiusului sau cu altă localizare.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 6 – 12 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 1 lună;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului; se recomandă:
 - ✓ consumul zilnic de zarzavaturi din familia cruciferelor ⇨ conopidă, brocoli, varză, crude sau prelucrate termic (cel mai indicat fiind fierberea la aburi);
 - ✓ consumul zilnic de lapte de soia, 1 – 2 x 1 cană/zi sau produse derivate de soia: brânză tofu, iaurt de soia etc.
 - ✓ consumul zilnic de salate crude de urzică, pădărie, rădăcină de țelină și pătrunjel, avocado etc., aseasonate bogat cu frunze pătrunjel (bogate în bor);
 - ✓ consumul zilnic de terciuri de cereale;
 - cura cu afine ⇨ 1 – 2 x 200 g/zi;
 - cura cu merișoare (sau cu suc de merișoare – vezi planta „Merișor”) ⇨ 1 – 2 x 100 g/zi;

- dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) la care se adaugă consumul de fructe, bogate în antocianidine și proantocianidine (afine, mure, zmeură, merișoare, cireșe) ⇒ 5 – 7 zile/lună;
- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
- grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
- suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- coada calului (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
- salvie (pulbere) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- lucernă (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
- tinctură de păducel ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de brânca ursului ⇒ 4 x 60 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇒ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura cu tărațe de grâu ⇒ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇒ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Talpa-gâștei – planta	(<i>Leonuri cardiaceae herba</i>)	25 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	20 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	20 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	25 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	30 g
Crețușcă – planta	(<i>Ulmariae herba</i>)	20 g
Lucernă – planta	(<i>Medicago herba</i>)	30 g
Păducel – frunzele și florile	(<i>Crataegi folia et flores</i>)	10 g
Zmeur – frunzele	(<i>Rubi idaei folia</i>)	30 g
Crețisoară – planta	(<i>Alchemillae herba</i>)	20 g
Traista ciobanului – planta	(<i>Bursae pastoris herba</i>)	30 g
Pătlagină – frunzele	(<i>Plantaginis folia</i>)	30 g
Urzică – planta	(<i>Urticae folia</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp./

Măceșe – fructele măcinate	(<i>Cynosbati fructus</i>)	5 lingurițe
Păducel – fructele măcinate	(<i>Crataegi fructus</i>)	5 lingurițe

Amestecul de plante se macerează 8 – 12 ore în 300 ml apă rece. Apoi se blânduiesc 2 minute. Se strecoară. Se bea cu înghițituri rare în timpul zilei.

17. Clismă ⇨ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 3 – 5 zile;
18. Baia vitală ⇨ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
19. Baia de trunchi caldă cu coada calului ⇨ 2 x 1/săptămână, câte 25 minute;
20. Baia generală caldă cu flori de fân și coada calului, amestecate în părți egale ⇨ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
21. Dușul rece general ⇨ 3 x 1/săptămână;
22. Dușul scoțian alternant ⇨ 2 x 1/zi;
23. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. ⇨ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
24. Cataplasma cu lut lombo-abdominală ⇨ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
25. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea ⇨ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
26. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) ⇨ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;

27. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
28. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
29. Supraveghere medicală riguroasă.

OTITA

Caracterizare generală

Otita este o infecție acută sau cronică, a mucoasei cavității timpanice, generată de bacterii sau virusuri. Clasic, se descrie otita congestivă nesupurată (cu un timpan transparent, hipervascularizat și cu reliefurile oscioarelor vizibil) și otita supurată (cu timpanul bombat și cu mastoidă dureroasă) cu formare de colecție otică purulentă, care drenează în exterior prin conductul auditiv extern). Clinic, se manifestă cu febră, 38°C – 39°C, otalgie unilaterală sau bilaterală, lancinantă și pulsatilă, acufene (zgomote cu tonalitate gravă), hipoacuzie homolaterală.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Tratament naturist $\Rightarrow$ 1 – 2 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă: în stări febrile, vezi „Febra”;
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi $\Rightarrow$ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție $\Rightarrow$ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu struguri sau cu mere (vezi cap. „Dieta”) $\Rightarrow$ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) $\Rightarrow$ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - grâu încolțit $\Rightarrow$ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de lămâie $\Rightarrow$ 2 x 100 ml/zi;
 - suc de pădărie $\Rightarrow$ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde $\Rightarrow$ 3 x 50 ml/zi;

- lucernă (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
- ulei esențial de cimbru ⇒ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;
- ulei esențial de busuioc ⇒ 3 x 3 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;
- tinctură de brustur ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de ienupăr ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de echinacea ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇒ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇒ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Coadă-calului – planta	<i>(Equiseti herba)</i>	20 g
Salvie – frunzele	<i>(Salviae folia)</i>	30 g
Trifoi roșu – florile	<i>(Trifolii pratensis flores)</i>	30 g
Lemn dulce – rizomul și rădăcina	<i>(Liquiritiae rhizoma et radix)</i>	30 g
Pătlagină – frunzele	<i>(Plantaginis folia)</i>	20 g
Gălbenele – florile	<i>(Calendulae flores)</i>	20 g
Schinduf – semințele	<i>(Trigonellae semen)</i>	30 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute, în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 2/

Silnic – planta	(<i>Glechomae herba</i>)	20 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	20 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	30 g
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	30 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	30 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	40 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se utilizează sub formă de spălături ale urechii.

3. Spălături ale urechii cu Rp.2 ⇒ 1 x 1/zi;
4. Baia vitală ⇒ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia generală rece ⇒ 3 – 4 x 1/zi, câte 3 secunde, succesiv, cu pauză de 30 minute între băi, în stări febrile cu febră > 39°C;
6. Dușul rece general ⇒ 3 x 1/săptămână;
7. Dușul scoțian alternant ⇒ 2 x 1/zi;
8. Instilații otice (se picură în ureche) cu 3 picături de extract uleios de cimbrisor, usturoi, mușetel, alternativ cu 3 picături extract uleios de flori de lumânărică ⇒ 1 x 1/zi;
9. Instilații otice (se picură în ureche) cu suc de urechelniță ⇒ 1 x 3 picături/zi;
10. Baia de abur a urechilor cu urzică ⇒ 1 x 1/zi, 10 minute, seara, iar apoi se pune în ureche un tampon îmbibat cu tinctură suedeză;
11. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată ⇒ 1 x 1/zi, 1 oră, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
12. Masajul general cu apă rece (vezi cap. „Apa în profilaxie și terapie”) ⇒ 2 x 1/zi;
13. Cataplasma cu cartofi răzuiți pe răzătoarea mică, aplicată pe regiunea urechii interesate ⇒ 1 x 1/zi, 1 oră, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
14. Cataplasma cu frunze de varză, aplicate pe regiunea urechii interesate ⇒ 1 x 1/zi, în timpul nopții;
15. Cataplasma cu lut lombo-abdominală și, simultan, cu lut și ceapă, pe regiunea urechii interesate ⇒ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi 3 x 1/săptămână;
16. Cataplasma rece cu cărbune aplicată pe regiunea urechii interesate ⇒ 1 – 2 x 1/zi, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
17. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea ⇒ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
18. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) ⇒ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
19. Baia de soare sudorifică ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
20. Masaj general și reflexoterapie ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
21. Supraveghere medicală riguroasă.

PALPITAȚIILE

Caracterizare generală

Palpitațiile sunt senzații subiective, pacientul declarând că aude și simte cum inima îi bate foarte repede. În general, fenomenul apare ca o manifestare pe fondul unei distonii neurovegetative marcate. Poate fi un simptom pasager, care apare la persoane cu labilitate psiho-emoțională, fără un substrat organic aparent sau poate acompania o suferință cardiovasculară sau cu altă localizare. Subliniez importanța parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Cardiopatia ischemică”.

PANCREATITA ACUTĂ ȘI CRONICĂ

Caracterizare generală

Pancreatita acută sau marea dramă pancreatică, este o suferință pancreatică, frecvent asociată cu litiaza biliară. În etiopatogenia bolii, alături de litiaza biliară, se descrie etilismul, ca factor cauzal major, intoxicația acută etilică, putând genera necroză hemoragică pancreatică, iar etilismul cronic, fibroză pancreatică. Alți factori incriminați în etiologia bolii sunt: hiperlipemia, hiperparatiroidismul, diabetul zaharat, sarcina, unele medicamente (cortizonul, hidroclortiazida, izoniazida etc.), unele substanțe toxice (alcool metilic), unele infecții virale (parotidita urliană, hepatita epidemică), unele intervenții chirurgicale, traumatisme abdominale. Tabloul simptomatologic al pancreatitei acute este foarte dramatic. Debutul este în plină stare de sănătate aparentă, cu durere epigastrică, foarte violentă, de mare intensitate (aproape insuportabilă), rebelă la antialgicele uzuale. Durerea este percepută de bolnav „ca o lovitură de pumnal” sau „ca o torsiune” sau „ca o lovitură în bară”. Pacientul prezintă greață permanentă, vărsături constante, eructații, sughiț și hipertensiune arterială pasageră. Forma acută a bolii apare frecvent după un exces alimentar sau alcoolic, la persoane obeze sau gurmante sau la pacienți cu patologie biliară cronică. În antecedentele pacientului, pot fi recunoscute episoade similare, dar de intensitate mai redusă (pancreatită edematoasă). Intervenția chirurgicală este sancțiunea terapeutică de elecție.

Pancreatita cronică se caracterizează prin scleroza interstițială a parenchimului glandular și distrugerea secundară a pancreasului exocrin, rezultând o insuficiență pancreatică exocrină, de intensitate variabilă. Apare mai frecvent la bărbați, după vârsta de 50 de ani. Simptomatologic, durerea este elementul dominant, având caracter permanent și prezentând exacerbari postprandiale. Durerile au localizare periombilicală sau în hipocondrul drept sau stâng. Durerea cedează, parțial, în anumite poziții caracteristice (în anteflexie și „în cocoș de pușcă”) sau, uneori, după vărsături. Frecvent, în evoluția bolii se asociază scăderea în greutate, grețurile, vărsăturile, balonarea postprandială.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Hepatita”.

PARALIZIA FACIALĂ „A FRIGORE” (PARALIZIA FACIALĂ PERIFERICĂ BELL)

Caracterizare generală

Paralizia facială „a frigore” este o paralizie cu interesarea tuturor mușchilor unei hemifete, cauzată de obicei de expunerea la frig sau de traumatisme. În urma paraliziei nervului facial, faciesul pacientului are un aspect hidos, cu hemifața afectată, deplasată spre partea sănătoasă. Pacientul prezintă semnul pânzei de corabie și ptoză palpebrală homolaterală. Boala poate apărea la orice vârstă, dar incidența este mai mare între 20 și 50 de ani. Remisiunea manifestărilor bolii poate fi parțială sau completă, instalată în 4 – 8 săptămâni sau, mai rar, în 1 – 2 ani. Când remisiunea este parțială, se pot instala contracturi de partea paralizată.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Tratament naturist ⇨ 2 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;

- după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
- cura cu struguri sau mere (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
- dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 5 – 7 zile/lună;
- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
- grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
- lucernă (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
- ulei esențial de cimbru ⇒ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;
- ulei esențial de levănțică ⇒ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;
- tinctură de captalan ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de ienupăr ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de echinacea ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇒ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- cura cu lăptișor de matcă (vezi cap. „Apiterapie”);
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura cu tărâțe de grâu ⇒ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇒ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);

- cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu tije de păpădie (vezi planta „Păpădie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	40 g
Coacăz-negru – frunzele	(<i>Ribes nigri folia</i>)	30 g
Ienupăr – fructele	(<i>Juniperi fructus</i>)	20 g
Troscot – planta	(<i>Polygonati avicularis herba</i>)	30 g
Crețușcă – planta	(<i>Ulmariae herba</i>)	20 g
Siminoc – florile	(<i>Helichrysi flores</i>)	30 g
Cimbrișor – planta	(<i>Serpylli herba</i>)	40 g
Rozmarin – frunzele	(<i>Rozmarini folia</i>)	30 g
Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 60 picături de tinctură suedeză.

Rp. 2/

Turta babei – rădăcina	(<i>Carlinae radix</i>)
Angelică – rădăcina	(<i>Angelicae radix</i>)
Păpădie – rădăcina	(<i>Taraxaci radix</i>)
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)
Nalbă mare – rădăcina	(<i>Althaeae radix</i>)
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)

Se amestecă în părți egale. O linguriță plină din amestec se macerează 8 – 12 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară. Se încălzește ușor. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 60 picături de tinctură suedeză.

3. A se evita expunerea la frig și curenți de aer rece etc.
4. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 5 – 7 zile;

5. Baia vitală $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$, câte 20 minute, 2 săptămâni; apoi, $3 \times 1/\text{săptămână}$;
6. Baia de trunchi rece $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 20 minute, 2 săptămâni; apoi, $3 \times 1/\text{săptămână}$;
7. Baia de trunchi caldă cu coada calului $\Rightarrow 2 \times 1/\text{săptămână}$, câte 25 minute;
8. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$;
9. Dușul scoțian alternant al hemifetei interesate $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$;
10. Baia de abur a capului și pieptului, cu mușețel, ulei de mentă și levănțică $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$, câte 15 minute;
11. Compresa cu tinctură suedeză aplicată pe hemifața interesată, după ce, local, s-a aplicat alifia de gălbenele $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 30 minute, 1 lună; apoi, $3 \times 1/\text{săptămână}$;
12. Compresa cu infuzie caldă de ardei iute (vezi planta „Ardei iute”) aplicată pe hemifața interesată $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 30 minute, 1 lună; apoi, $3 \times 1/\text{săptămână}$;
13. Cataplasma cu frunze de varză, aplicată pe hemifața interesată $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, în timpul nopții;
14. Cataplasma lombo-abdominală cu lut și cu lut și ceapă răzuită aplicată pe hemifața interesată, inclusiv retroauricular pe mastoidă (partea osoasă din spatele pavilionului urechii) $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 2 ore, 1 lună; apoi $3 \times 1/\text{săptămână}$;
15. Cataplasma rece cu cărbune, aplicată pe hemifața interesată $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 30 minute, 1 lună; apoi $3 \times 1/\text{săptămână}$;
16. Masajul ușor al hemifetei interesate cu ulei de sunătoare, ulei de mentă, ulei de levănțică, alternativ $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$;
17. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow 30 - 60$ minute/zi, respectând toleranța individuală;
18. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 15 secunde – 5 minute;
19. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 30 minute;
20. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 30 minute;
21. Supraveghere medicală riguroasă.

PARAZITOZELE DIGESTIVE

Caracterizare generală

Parazitozele digestive apar ca urmare a infestării parazitare a unui segment al tubului digestiv. Clinic, se caracterizează printr-un sindrom clinico-biologic necaracteristic: erupții tegumentare, dispepsii, anemie, astenie, fatigabilitate, prurit nazal, eozinofilie. În general, parazitozele digestive reflectă o condiție precară de igienă. Cei mai frecvenți paraziți care generează aceste suferințe digestive sunt: *Giardia intestinalis*, *Ascaris lumbricoides*, *Oxiurus vermicularis*, *Tenia saginata*, *Tenia solium* etc. La copil, parazitozele digestive cauzează frecvent prurit nazal, un disconfort digestiv sau un sindrom dureros periombilical.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Tratament naturist ⇨ 1 – 2 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 5 – 10 zile;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - 3 linguri morcov răzuit, amestecat cu 3 căței de usturoi mărunțiți se administrează dimineața;
 - 50 g semințe de dovleac, curățate de coajă și pisate, se amestecă cu 10 ml ceai de pelin și 250 ml apă rece. Se lasă la macerat 12 ore, după care se strecoară. Peste reziduu se adaugă 250 ml apă clocotită și se infuzează 1 oră apoi se strecoară și se amestecă cu ceaiul obținut din macerat. Se împarte cantitatea de ceai, în 3 doze. Se bea în cursul unei zile, cu înghițituri rare, înainte de masa de dimineață, prânz și seara;
 - semințe de dovleac ⇨ 1 x 50 g/zi (la copii, se administrează 10 g pe an de vârstă); se mixează cu miere, cât cuprinde; se consumă în fiecare dimineață, timp de 7 zile. Se poate repeta după o pauză de 7 zile. Semințele se pot folosi cu coajă, făcându-le pulbere, la rășnița de cafea;

- cura cu ceapă: o ceapă, de mărime mijlocie, se taie în fragmente mai mici și se pune la macerat în 250 ml apă rece, 12 ore; apoi, se strecoară și se bea 50 ml la 30 minute. După cele 5 prize, ½ linguriță de pelin mărunțit se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 1 cană/zi, cu înghițituri rare. Se face tratament 3 zile, succesiv. Se recomandă pentru tratarea infestației cu ascarizi (limbrici);
- cura cu mere (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
- grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
- lucernă (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
- ulei esențial de cimbru ⇒ 3 x 3 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;
- ulei esențial de busuioc ⇒ 3 x 3 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;
- tinctură de gețiană ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de echinacea ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇒ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura cu tărațe de grâu ⇒ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu pulbere antihelmintică ⇒ 1 x 1 cură (vezi planta „Pelin”);
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇒ 1 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu tije de pădărie (vezi planta „Pădărie”);

- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp./

Vetrice – florile	(<i>Tanacetii flores</i>)	10 g
Pelin – planta	(<i>Absinthii herba</i>)	20 g
Afin – frunzele	(<i>Myrtilli folia</i>)	30 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea cald, 2 x 1 cană/zi (seara la culcare și dimineața, pe stomacul gol), la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Igiena mâinilor după fiecare scaun;
4. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de pelin și coada șoricelului, amestecate în părți egale, 2 – 3 zile;
5. Baia vitală ⇒ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
6. Baia de trunchi rece ⇒ 1 x 1/zi, 20 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
7. Baia de trunchi caldă cu coada calului ⇒ 2 x 1/săptămână, câte 25 minute;
8. Dușul scoțian alternant al regiunii abdominale ⇒ 2 x 1/zi;
9. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. ⇒ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
10. Compresa derivativă pe abdomen ⇒ 1 x 1/zi, în timpul nopții;
11. Cataplasma cu lut lombo-abdominală ⇒ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
12. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea ⇒ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
13. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) ⇒ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
14. Baia de soare sudorifică ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
15. Masaj general și reflexoterapie ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
16. Supraveghere medicală riguroasă.

PARKINSON, BOALA

Caracterizare generală

Maladia Parkinson este cauzată de leziuni la nivelul „locul Niger”, ceea ce determină diminuarea conținutului în neurohormonul dopamină. De obicei, boala debutează la vârsta de 40 – 60 de ani, predominând la bărbați. Tabloul clinic se caracterizează prin: scăderea activității, tendință la depresie, dureri difuze, tremurături de repaus, distale, regulate și lente (care sunt atenuate în timpul mișcărilor voluntare și în timpul somnului și sunt accentuate la emoții, oboseală și concentrare), akinezie (sărăcia mișcărilor și a mimicii, pierderea balansului brațului la mers, diminuarea amplitudinii în mișcările rapide, micrografie la sfârșit de frază), hipertonie globală, diminuarea reflexelor de postură, a tonusului în repaus și redoare la efort, mersul cu pași mici, semnul pernei, semne asociate (hipersialoree, hipersudorație, reflexe osteotendinoase vii, parestezii, crampe, dispoziție depresivă).

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 4 – 6 luni

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 10 – 20 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 3 – 5 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu struguri sau mere (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);

- suc de păpădie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
- coada calului (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
- lucernă (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
- tinctură de coada șoricelului ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de păducel ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de valeriană ⇨ 20 – 20 – 40 picături/zi (dimineața, la prânz și seara);
- tinctură de captalan ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de talpa găștei ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇨ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇨ 2 x 15 picături/zi;
- polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- păstură ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, după mese;
- lemn dulce (pulbere) ⇨ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura cu tărațe de grâu ⇨ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
- ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇨ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi;
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu tije de păpădie (vezi planta „Păpădie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp./

Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	40 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	40 g
Sunătoare – planta	(<i>Hyperici herba</i>)	20 g
Cătușe – vârfurile florale	(<i>Ballotae summitates</i>)	30 g
Cimbrișor – planta	(<i>Serpylli herba</i>)	40 g
Coacăz negru – frunzele	(<i>Ribes nigri folia</i>)	30 g
Schinduf – semințe	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Călin – scoarța	(<i>Viburni cortex</i>)	20 g
Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	30 g
Ciuboțica-cucului – rizomul și rădăcina	(<i>Primulae rhizoma et radix</i>)	30 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	40 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineata, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de muștel sau trifoi roșu, 10 – 20 zile;
4. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia de trunchi caldă cu coada calului, rozmarin, flori de fân (amestecate în părți egale) $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână, câte 25 minute;
6. Dușul rece general $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;
7. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
8. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră;
9. Cataplasma cu lut lombo-abdominală și pe cap (casca de lut) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
10. Masajul ușor al coloanei vertebrale cu tinctură de ardei iute $\Rightarrow$ 1 x 1/zi;
11. Masajul ușor al coloanei vertebrale cu tinctură de coada șoricelului și cimbrisor (amestecate în părți egale) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi;
12. Uricarea (vezi planta „Urzică”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi;
13. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
14. Mersul desculț pe iarbă (dimineata, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
15. Baia de soare $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
16. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 – 30 minute;
17. Supraveghere medicală riguroasă.

PAROTIDITA (OREION)

Caracterizare generală

Parotidita acută sau oreionul, este o boală acută, contagioasă și epidemică, generată de virusul urlian, care are un tropism glandular (glande salivare, pancreas, testicul). Este o boală a copilăriei, care dă imunitate pentru toată viața. Transmiterea bolii se face prin contact direct sau prin aerosoli (picăturile Pflügge). Perioada de incubație a bolii este de 18 – 21 de zile. Debutul bolii este acut, cu febră, frison, cefalee, senzația de tensiune în regiunea parotidiană. Inițial, tumefierea glandei parotide este unilaterală, iar după 3 – 4 zile, devine bilaterală, regiunea parotidiană devenind sensibil dureroasă, spontan și la palpate. Durerea irradiază spre ureche și creează un disconfort la masticatie. Când ambele glande parotide sunt prinse în procesul infecțios, faciesul ia aspect caracteristic „de pară”. Limba este saburală (încărcată, albicioasă), iar faringele congestionat. Orificiul intern al canalului Stenon (canalul de drenaj al secreției glandei parotide), deschis pe fața internă a obrazului, este tumefiat și hiperemiat. Frecvent, se asociază în suferință, laringita catarală și prinderea glandelor salivare submandibulare. Evoluția este ușoară, recuperarea din boală survenind în aproximativ 10 – 14 zile, fără sechele. În evoluție, boala poate asocia în suferință și testiculul, generând orhita urliană, care poate să apară la aproximativ 4 – 5 zile de la debutul bolii. Alte complicații ale bolii sunt: ooforita (inflamația ovarelor), care apare la fete, pancreatita (care se manifestă prin dureri abdominale, uneori în bară, vărsături și hipertermie), uneori diabetul zaharat posturlian, meningita urliană, encefalita sau meningoencefalita urliană etc.

Terapie naturistă ⇒ 1 lună

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmul 103 : 2, 3)
2. Dietă: vezi „Rujeola”;
 - Se vor reduce în alimentație grăsimile și dulciurile;
3. Repaus relativ la pat, cu evitarea eforturilor fizice mari, 10 – 14 zile;
4. Băieții vor purta suspensor;
5. În caz de orhită (inflamarea testiculelor), vezi „Orhi-epididimita”;
6. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 2 – 3 zile;
7. Baia vitală ⇒ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
8. Baia rece a jumătății inferioare a corpului ⇒ 1 x 1/zi, 10 secunde, 7 zile; apoi 3 x 1/săptămână;
9. Dușul scoțian alternant ⇒ 2 x 1/zi;

10. Baia de abur a capului și pieptului, cu mușețel, ulei de mentă și levănțică
⇒ 1 x 1/zi, 10 – 15 minute, 7 zile; apoi, 3 x 1/săptămână;
11. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată ⇒ 1 x 1/zi, 1 oră;
12. Compresa derivativă pe regiunea gâtului și regiunea parotidiană 1 x 1/zi, în timpul nopții;
13. Compresa cu tinctură suedeză aplicată pe regiunea parotidiană, după ce, local, s-a aplicat o peliculă fină de alifie de gălbenele ⇒ 1 x 1/zi, 1 oră, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
14. Masajul general cu apă rece (vezi cap. „Apa în profilaxie și terapie”) ⇒ 2 x 1/zi;
15. Catapasmă cu cartofi răzuiți pe răzătoarea mică, aplicată pe regiunea parotidiană ⇒ 1 x 1/zi, 1 oră, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
16. Cataplasma cu lut lombo-abdominală și pe regiunea parotidiană ⇒ 1 x 1/zi, 2 ore, 2 săptămâni; apoi 3 x 1/săptămână;
17. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) ⇒ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
18. Masaj general și reflexoterapie ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
19. Supraveghere medicală riguroasă.

PLĂGILE EXTERNE

Caracterizare generală

Plăgile externe reprezintă soluții de continuitate ale tegumentului, putând interesa și dermul și hipodermul, uneori putând fi transfixiante, ajungând până la nivelul organelor cavitare (cavitatea abdominală, stomac, intestin etc.). Pot fi produse accidental, prin tăiere cu corpuri ascuțite sau tăioase (cuțit, coasă etc.), prin cădere, prin agresiune și lovire cu corpuri contondente, prin împușcare etc. Se manifestă prin durere și hemoragie locală sau la distanță sau prin semne de suprainfecție bacteriană (stare generală alterată, febră, hiperemie și secreții purulente locale). În plăgile externe superficiale se poate practica schema de tratament menționată în cele ce urmează.

Terapie naturistă ⇒ 2 – 4 săptămâni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă: vezi „Abcesul, furunculul, flegmonul”;
3. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 3 – 7 zile;
4. Baia vitală ⇒ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;

5. Baia regiunii afectate, cu infuzie caldută de mărl lupului, nuc, pelin, schinduf și coada-șoricelului (amestecate în părți egale) $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$, 10 minute, 2 săptămâni; apoi, $1 \times 1/\text{zi}$, până la vindecare; după baie, se aplică local cataplasma cu ceară, de la punctul 12;
6. Dușul rece general $\Rightarrow 3 \times 1/\text{săptămână}$;
7. Dușul rece al brațelor sau al membrilor inferioare sau al feței posterioare a corpului, în funcție de localizarea plăgii $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$;
8. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$;
9. Dușul scoțian alternant al regiunii abdomino-genitale $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$;
10. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. $\Rightarrow 2 \times 1/\text{săptămână}$, câte 20 minute;
11. Cataplasma cu lut lombo-abdominală $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 2 ore, 2 săptămâni; apoi $3 \times 1/\text{săptămână}$;
12. Cataplasma caldută cu ceară și ulei de măsline presat la rece, aplicată pe plagă (vezi cap. „Noțiuni practice importante”) $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$, câte 1 oră, până la vindecare;
13. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow 30 - 60$ minute/zi, respectând toleranța individuală;
14. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 15 secunde – 5 minute;
15. Baia de soare locală, cu lupa $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 10 minute;
16. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 30 minute;
17. Supraveghere medicală riguroasă.

PLEUREZIA

Caracterizare generală

Pleura este o foiță anatomică, membranoasă, care, după ce îmbracă plămânul (foița viscerală) ca într-o cămașă, se răsfrânge pe peretele toracic (foița parietală), realizând un veritabil sac pleural, cu cavitate virtuală. Între cele două foițe există, fiziologic, o peliculă fină de lichid, care permite realizarea excursiilor respiratorii ale plămânului, cu frecare minimă. Inflamația pleurei, care poate să apară în pneumonie, tuberculoză, infarct pulmonar, reumatism, neoplasm, poartă numele de pleurită.

Pleurezia este o inflamație acută sau cronică a pleurei pulmonare, asociată frecvent de o secreție, mai mult sau mai puțin abundentă, de lichid seros, purulent sau hemoragic. Orice colecție de lichid (transudat sau exudat), în spațiul pleural, constituie un revărsat pleural, a cărui compoziție depinde de cauza generatoare. Se cunosc numeroase afecțiuni de origine inflamatoare (reumatism, boli infecto-contagioase, tuberculoză etc.), circulatorie (afecțiuni cardio-vasculare) sau tumorală, care pot cauza revărsatul pleural. În tabloul clinic, pot fi prezente: stare

generală alterată, febră, stare de curbatură, dispnee (apare când revărsatul pleural este în cantitate mare), durere toracică (durerea de pleurezie precedă, adeseori, revărsatul pleural), transpirații, tuse seacă sau productivă, cu expectorație. Precizarea diagnosticului și a naturii lichidului pleural, se realizează prin toracenteză (puncție pleurală). Aceasta demonstrează prezența lichidului pleural și oferă materialul necesar pentru determinarea proprietăților fizice, a compoziției chimice a lichidului pleural, a prezenței de celule neoplazice, precum și de microorganisme.

Atitudinea terapeutică se adresează, în mod primar, bolii de fond, și secundar pleureziei, ca manifestare care acompaniază boala primară.

Accentuez importanța parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

***Terapie naturistă* ⇨ 1 – 2 luni**

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărâdelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmul 103:2,3)
2. Dietă: vezi „Pneumonia”; în perioada febrilă, vezi „Febra”;
 - ceaiuri: vezi „Bronșita acută” în faza iritativă;
3. Repaus relativ la pat și evitarea eforturilor fizice mari, expunerea la curenți de aer rece;
4. Clismă ⇨ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 5 – 7 zile;
5. Baia vitală ⇨ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
6. Baia rece a jumătății inferioare a corpului ⇨ 1 x 1/zi, 10 secunde, 2 săptămâni;
7. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului ⇨ 1 x 1/zi, o săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
8. Dușul scoțian alternant ⇨ 2 x 1/zi;
9. Masajul general cu apă rece ⇨ 2 x 1/zi;
10. Compresa derivativă:
 - în timpul zilei pe piept ⇨ 2 ore;
 - în timpul nopții, pe abdomen și rinichi;
11. Cataplasma cu frunze de varză, aplicate pe regiunea interesată ⇨ 1 x 1/zi, în timpul nopții;
12. Cataplasma rece (la temperatura camerei) cu brânză proaspătă (vezi „Pneumonia”) ⇨ 1 x 1/zi, 2 reprize succesive, a câte 20 de minute fiecare (se aplică pe zona câmpului pulmonar afectat);

13. Cataplasma cu lut lombo-abdominală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
14. Gimnastica respiratorie contra curentului de apă sau gimnastica respiratorie prin umflarea balonului de cauciuc (vezi cap. „Noțiuni practice importante”) $\Rightarrow$ 2 – 4 x 1 ședință/zi, a câte 10 minute;
15. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
16. Baia de soare sudorifică (dacă pacientul nu are febră) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
17. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
18. Supraveghere medicală riguroasă.

PNEUMONIA

Caracterizare generală

Pneumonia este o infecție pulmonară determinată de diferite bacterii, virusuri, mycoplasme, clamidii, rickettsii, fungi sau paraziți. Pacienții cu tare biologice și cu un sistem imunitar deprimat (cardiaci, pulmonari cronici, cancere, terapie cu citostatice, terapie cu cortizon, radiații), sunt cei mai vulnerabili la infecții pulmonare cauzate de multipli agenți patogeni. De asemenea, alimentația carențială, expunerea la frig, alcoolismul reprezintă factori care favorizează instalarea bolii. Tabloul clinic, caracteristic de pneumonie, se caracterizează prin: debut brusc, cu stare generală alterată, febră, frison, junghi toracic, tuse productivă, cu spută seromucoasă sau ruginie (în pneumonia francă lobară, cu pneumococ).

Atitudinea terapeutică alopată vizează, în mod primar, etiologia bolii (terapie cu antibiotice).

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă $\Rightarrow$ 1 lună

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - $\triangleright$ cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi $\Rightarrow$ 5 – 10 zile;
 - $\triangleright$ dieta de tranziție $\Rightarrow$ 2 – 3 zile;

- în continuare, cura cu sucuri și crudități ⇒ 1 lună;
- după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
- cura cu struguri sau mere ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
- dieta, predominant crudivoră de refacere ⇒ 5 – 7 zile/lună;
- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
- fagure de miere ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 2 săptămâni; se mestecă 3 – 5 minute;
- grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
- ulei esențial de cimbru ⇒ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni;
- ulei esențial de busuioc ⇒ 3 x 3 picături/zi, 3 săptămâni;
- tinctură de echinacea ⇒ 5 x 30 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇒ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇒ 4 x 30 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- suc de ceapă cu miere ⇒ 3 x 50 – 100 ml/zi;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună, iar apoi 10 zile/lună;
- ceaiuri: (vezi „Bronșita acută”, faza de coacțiune);

3. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldută de mușetel sau trifoi roșu, 5 – 10 de zile;
4. Baia vitală $\Rightarrow$ 3 x 1/zi, câte 20 minute;
5. Baia generală rece $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, o săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
6. Cataplasma rece (la temperatura camerei) cu brânză proaspătă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, aplicată pe zona câmpului pulmonar afectat.

Modul de pregătire și de aplicare a cataplasmei

Se utilizează brânză proaspătă, în cantitate de 1 – 2 kg, variind în funcție de dimensiunile zonei pulmonare interesate, pe care urmează să fie aplicată cataplasma. Cantitatea de brânză se presează (se trece) printr-o sită. Apoi, se împarte în patru părți egale, necesare pregătirii celor patru cataplasme, care vor fi aplicate succesiv. Cantitatea de brânză, pentru o repriză se omogenizează cu puțină apă rece, până se obține o pastă de consistența unei creme. Aceasta se întinde uniform (cu o grosime de cca. 1 cm), pe o bucată de pânză de bumbac și se aplică pe zona interesată, brânza venind în contact direct cu tegumentul. Se acoperă cu un prosop gros și se fixează la piele cu câteva ture de fașă. Pacientul va sta, bine acoperit, în pat, 1 oră.

7. Cataplasma caldă cu in $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 4 reprize succesive a câte 10 minute fiecare (se aplică pe zona câmpului pulmonar afectat), aplicate succesiv în aceeași ședință, pe piept și spate. De fiecare dată, se prepară o nouă cataplasma, prin fierberea semințelor de in, 10 – 15 minute.
8. Inhalatie $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 15 minute, cu sare, ceapă și mușetel, la care se adaugă și 3 picături de ulei de mentă sau eucalipt sau levănțică sau brad;
9. Compresa derivativă rece, aplicată pe piept $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore;
10. Masajul general, blând, cu soluție alcoolică de ulei esențial de mentă, levănțică, eucalipt sau brad (la 100 ml alcool se adaugă 5 ml ulei esențial de mentă sau levănțică sau eucalipt sau brad), în perioada febrilă $\Rightarrow$ 2 – 3 x 1/zi;
11. Camera bolnavului să fie aerisită;
12. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
13. Supraveghere medicală riguroasă.

POJARUL

(vezi „Rujeola”)

POLIARTRITA CRONICĂ REUMATOIDĂ

Caracterizare generală

Este o boală inflamatorie cronică, sistemică, autoimună, de etiologie necunoscută. Boala se caracterizează printr-o inflamație cronică, persistentă, a membranei sinoviale articulare, interesând simetric, în special articulațiile periferice. Boala apare mai frecvent la femei (raportul femei/bărbați fiind 3/1). Prevalența bolii crește cu vârsta, iar debutul bolii se situează de obicei între 20 – 40 de ani. În etiopatogenia bolii se menționează predispoziția genetică iar ca posibili factori inițiatori, vaccinurile, intoxicația cronică cu mercur și metale grele etc. Boala se caracterizează prin distrucție cartilaginoasă, eroziuni osoase, urmate de deformări articulare. Debutul manifestărilor inflamatoare articulare este de obicei insidios, precedat de simptome prodromale, ca: stare generală alterată, pierdere ponderală, tulburări vasomotorii (parestezii, fenomen Raynaud etc.), artralгии sau redoare articulară. Mai rar se menționează debutul acut al bolii declanșat de stres, infecție sau traumatism. În majoritatea cazurilor, există o tumefacție articulară, caracterizată prin afectarea simetrică a articulațiilor, manifestată prin semnele celsiene locale și redoare articulară. Durerea și redoarea articulară sunt mai accentuate dimineața, diminuându-se peste zi, printr-o gimnastică moderată. Deși orice articulație poate fi afectată, tipic sunt prinse articulațiile interfalangiene proximale, metacarpo-falangiene ale degetelor mâinii, precum și articulațiile pumnilor, genunchilor, gleznelor și degetelor de la picioare. Monoartrita (afectarea unei singure articulații) se întâlnește, mai frecvent, la copii. În evoluția bolii pot surveni îndurarea țesutului periarticular, cu deformări în flexie, subluxații și anchiloze. Leziunile articulare se asociază frecvent de atrofia tegumentelor sau a mușchilor. Manifestările articulare, frecvent, se însoțesc de manifestări extraarticulare: cutanate (vasculită, noduli reumatoizi), cardiace (miocardită, pericardită), pulmonare (leziuni interstițiale, pleurale, noduli etc.), oculare (sclerită, episclerită, keratoconjunctivită uscată), hematologice (anemie, splenomegalie, neutropenie), neurologice (mielopatii secundare afectării coloanei cervicale, compresii ale rădăcinilor nervoase etc.).

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Spondilita anchilopoetică”.

POLIMIALGIA REUMATICĂ

Caracterizare generală

Polimialgia reumatică este o boală inflamatoare, reumatică, de etiologie necunoscută. Tabloul clinic se caracterizează prin durere, la nivelul sistemului muscular și osteoarticular, de intensitate moderată sau severă și redoare articulară, cu localizare mai frecventă la nivelul cefei, a umărului și a articulației coxo-femorale (a șoldului). Redoarea articulară este matinală și se manifestă mai intens la trezire, dar poate apare și în alte circumstanțe, de ex. după perioade lungi de inactivitate (aspect patognomonic, caracteristic durerii de cauză inflamatoare), cu interval de manifestare, în mod tipic, mai mare de 30 de minute.

Boală cu manifestări capricioase, polimialgia reumatică are o evoluție trenantă, pe un interval lung de timp.

În etiopatogenia bolii se incriminează o componentă autoimună, sistemul imunitar fiind responsabil de leziuni inflamatoare distructive, manifestate la nivelul structurilor articulare, mai ales în articulațiile mari. Alături de factorul imunitar, factorii genetici, terenul biologic atopic (unele persoane fiind mai susceptibile de a dezvolta boala), infecțiile virale etc., sunt considerați factori responsabili, implicați în geneza bolii. Apariția bolii sub 50 de ani este, relativ rară în populație, iar prezența arteritei cu celule gigante este o concomitență de suferință, fiind considerată, în același timp, un factor de risc în apariția bolii.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Spondilita anchilopoetică”.

AFECTIUNI ALE PROSTATEI

ADENOMUL DE PROSTATĂ

Caracterizare generală

Adenomul de prostată este o boală frecventă a sexului masculin, a cărei incidență crește odată cu vârsta. Clinic, se manifestă prin anomalii ale jetului urinar (jet întrerupt, scăderea forței jetului urinar), dureri micționale, iar, în cazuri

extreme, obstrucția completă a uretrei prostatice, cu apariția globului vezical, care impune sondarea vezicii urinare. Prezența obstacolului în calea drenării urinei, determină stagnarea urinei și a rezidului postmicțional, constant în vezica urinară, mărind susceptibilitatea la infecții urinare. Este foarte important ca evoluția bolii la acești pacienți să fie urmărită cu atenție, pentru a putea face diferențierea adenomului de prostată (afecțiune benignă), de adenocarcinomul prostatic (afecțiune malignă), boală tratabilă, dacă este depistată precoce. În caz de adenocarcinom de prostată, se face tratamentul menționat la capitolul „Cancer”. În caz de adenom de prostată, se face tratamentul menționat la prostatită.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

PROSTATITA

Caracterizare generală

Prostatita este o boală inflamatoare a prostatei, generată de o infecție microbiană. Infecția microbiană este favorizată, în general, de manevre urologice, constipație, excese sexuale, expunere prelungită la frig. Tabloul clinic se caracterizează prin: febră, polakiurie (urinare cu dificultate), retenție de urină, dureri în regiunea pelviperineală, piurie.

Terapie naturistă ⇨ 2 – 4 luni

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflute pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărâdelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - dacă pacientul are glob vezical, i se fixează o sondă urinară;
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi (dacă nu are glob vezical) ⇨ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu pere (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 5 – 7 zile/lună;

- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
- cura cu apă de grâu ⇨ 2 x 1 pe an (cu pauză de 2 luni, între cure). Se preparată astfel: 100 g grâu se fierb, la foc mic, 20 minute în 300 ml de apă; apoi se macerează 10 ore. Se strecoară. Se încălzește ușor. Se bea dimineața. Se administrează în caz de retenție de urină;
- grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- semințe de dovleac ⇨ 100 g zilnic;
- suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
- lucernă (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
- tinctură de brânca ursului ⇨ 4 x 60 picături/zi;
- tinctură de ienupăr ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇨ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura cu tărațe de grâu ⇨ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
- ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇨ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi;
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Strugurii-ursului – planta	(<i>Uvae ursi herba</i>)	30 g
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	20 g
Trei-frați-pătați – planta	(<i>Violae tricoloris herba</i>)	20 g
Pin – muguri	(<i>Pini turiones</i>)	10 g
Urzică moartă – planta	(<i>Lamii albi herba</i>)	20 g
Coada-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	20 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	20 g
Coacăz negru – frunzele	(<i>Ribes nigri folia</i>)	30 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	10 g
Coada-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	30 g
Viță de vie – frunzele	(<i>Vitis viniferae folia</i>)	10 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 2/

Răscoage – planta	(<i>Epilobii parviflorii herba</i>)	50 g
Ghimpe – planta	(<i>Xanthii herba</i>)	50 g

Plantele măcinate se amestecă în părți egale. O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml de apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 3/ – vezi Rp.1 de la planta „Sulfină” ⇒ 2 x ½ cană/zi, la fiecare ½ cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Repaus sexual în perioada tratamentului;
4. Evitarea trepidațiilor, călăritului, emoțiilor negative etc.;
5. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 2 – 3 zile;
6. Baia vitală ⇒ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
7. Baia de șezut caldă, cu coada-calului ⇒ 3 x 1/săptămână, câte 20 minute;
8. Baia alternantă de șezut ⇒ 3 x 1/săptămână (3 minute cald, 1 minut rece, de 4 ori succesiv, în aceeași ședință), câte 20 minute;
9. Dușul scoțian alternant, pe regiunea abdomino-genitală ⇒ 2 x 1/zi;
10. Baia de abur a jumătății inferioare a corpului, cu cetină de brad ⇒ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
11. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată ⇒ 1 x 1/zi, 1 oră;
12. Compresă derivativă în „T” pe zona abdomino-pelviană ⇒ 1 x 1/zi, în timpul nopții;
13. Cataplasma cu lut lombo-abdominală în „T” (ca un pampers) ⇒ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;

14. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea ⇒ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
15. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) ⇒ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
16. Baia de soare sudorifică ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
17. Masaj general și reflexoterapie ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
18. Supraveghere medicală riguroasă.

PRURITUL

Caracterizare generală

Pruritul este un simptom caracterizat printr-o senzație de mâncărime a pielii, care poate fi parțială, afectând o suprafață limitată a corpului sau generală, afectând toată suprafața corpului. Pruritul parțial poate fi cauzat de o boală de piele (eczemă, dermatoză, psoriazis, lichen, infestarea pielii cu paraziți), uneori reprezentând o manifestare inaugurală a bolii, într-un stadiu în care boala nu este evidentă clinic, cum este cazul lichenului, micozisului sau scabiei. Pruritul generalizat poate fi iatrogen, adică provocat de utilizarea unor medicamente (antibiotice, sulfamide, anticoncepționale, aspirină, barbiturice etc.) sau poate apare în cadrul unor boli care evoluează cu depuneri de bilirubină la nivelul pielii și icter, ca de ex. hepatită, prezența unui obstacol pe căile biliare (litiază biliară, litiază coledociană, tumoră de cap de pancreas etc.) sau în alte afecțiuni, cum sunt de ex. bolile alergice (urticarie etc.), insuficiența renală cronică, boli hematologice (boala Hodgkin, poliglobulia etc.), boli hormonale (diabet, hipertiroidie etc.), cancer, boli psihice etc. De asemenea, pruritul generalizat poate apare pe fond de stres sau într-un context fiziologic, cum este pruritul gravidic, survenind în cursul celui de-al treilea trimestru de sarcină sau poate apare ca o manifestare determinată de o deshidratare a pielii legată de vârstă, cum este pruritul senil.

Terapia pruritelui presupune abordarea complexă și completă a bolii sau a contextului fiziopatologic în care apare.

Pentru senzația de mâncărime ⇒ se administrează pacientului tinctură de captalan ⇒ 4 – 6 x 30 picături/zi, 20 de zile/lună sau, la nevoie, baia generală caldă a regiunilor lezate cu ceai de schinduf ⇒ 1 x 1/zi, 20 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână; ceaiul se prepară din 4 linguri pline cu schinduf care se fierb 3 minute în 250 ml apă, iar apoi se infuzează 10 minute. Se strecoară și se adaugă la apa de baie.

PSORIAZISUL

Caracterizare generală

Psoriazisul este o afecțiune inflamatorie, cronică, necontagioasă, recidivantă, a tegumentului, afectând 2% din populația României. În această afecțiune, celulele tegumentare se multiplică anormal de rapid, datorită unor mesaje eronate de la nivelul sistemului imunitar. Anumite celule ale acestui sistem devin hiperactive, eliberând citokine, care sunt proteine cu rol în generarea și întreținerea inflamației la nivelul țesuturilor. În etiopatogenia bolii se incriminează predispoziția genetică, vecinurile, mercurul, aluminiul, metalele grele și stilul de viață marcat de stres, de labilitate psiho-emoțională și de o dietă bogată în produse și grăsimi de origine animală. Leziunea clasică este reprezentată de un placard eritematos, bine delimitat, pe care apar scuame superficiale alb-argintii. Leziunile tegumentare, specifice psoriazisului, se localizează cu predilecție la nivelul genunchiului, coatelor și scalpului, dar pot apărea de asemenea și la nivelul feselor, al regiunii perineale, palmo-plantar, subunghial, retroauricular. Boala evoluează în puseuri, existând perioade de exacerbare, cu diseminarea leziunilor, fenomen care poate fi însoțit de prurit local. Artrita psoriazică (inflamație articulară) poate să preceadă, să însoțească sau să urmeze, după instalarea manifestărilor cutanate. În artrita psoriazică, leziunile cutanate caracteristice psoriazisului sunt acompaniate de manifestări articulare, care îmbracă un aspect polimorf: poliartrită simetrică, artrită a articulațiilor interfalangiene distale, oligoartrită asimetrică, artrite mutilante și spondilita psoriazică și de modificări caracteristice ale unghiilor. La nivelul acestora, lama unghială se subțiază sau se îngroașă, cu acumulare de depozit subunghial, iar fenomenul de onicoliză (distrugere de substanță unghială) generează aspectul de „unghii înțepate” sau „unghii în degetar”.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇒ 6 – 12 luni;

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmul 103:2,3)
2. Dietă: vezi „Eczema”. Dacă pacientul are toleranță digestivă bună, se face cura cu sucuri și crudități 6 – 12 luni;
Alături de procedurile menționate la „Eczemă”, se practică:
3. Cataplasma caldă cu ceară și ulei de măsline presat la rece, aplicată pe suprafața leziunilor cutanate ⇒ 2 x 1/zi, câte 1 oră, până la vindecare (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
4. Baia regiunii cu leziuni tegumentare, cu ceaiul de la Rp.1/ ⇒ 1 x 1/zi, 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;

Rp. 1/

Năpraznic – planta	(<i>Geranii robertianii herba</i>)
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)
Nalbă mare – frunzele	(<i>Althaeae folia</i>)
Rostopască – planta	(<i>Chelidonii herba</i>)
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)

Plantele se amestecă în părți egale. 200 g din amestec se macerează 12 ore, în 5 l apă rece. Apoi se încălzește ușor, se strecoară și se face baie regiunii afectate, 20 minute. După baie, se aplică local, alifia de gălbenele, tătăneasă sau gel crud de aloe.

5. Compresa caldă aplicată pe zona afectată, cu ceaiul de la Rp.2/ ⇨ 1 x 1/zi, 1 oră, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;

Rp. 2/

Ventricică – planta	(<i>Veronicae herba</i>)	20 g
Levănțică – planta	(<i>Lavandulae herba</i>)	10 g
Nalbă mare – rădăcina	(<i>Althaeae radix</i>)	20 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Turtă – rădăcina	(<i>Carlinae radix</i>)	20 g

Două linguri pline din amestec se macerează 12 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară. Se utilizează sub formă de comprese locale.

6. Masajul ușor al scalpului (pielea păroasă a capului) sau al tegumentului interesat, cu ulei de măsline ⇨ 2 x 1/zi, 5 minute;
 7. Badijonarea zonele psoriazice, cu prurit mare, cu suc de galbenele sau urechelniță ⇨ 2 x 1/zi;
 8. În caz de alopecie, vezi recomandările terapeutice de la „Căderea părului”.

RAGADELE

Caracterizare generală

Ragada este o leziune superficială, de formă liniară, care apare frecvent pe tegumentul de la nivelul mamelonului, în perioada alăptării. Aceasta poate apărea și la nivelul comisurii bucale, la nivelul nărilor sau la nivelul anusului.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Stomatita”.

RAHITISMUL

Caracterizare generală

Rahitismul, ca termen generic, cuprinde un grup de boli ale metabolismului fosfocalcic, care au ca element comun insuficiența mineralizării țesutului osos, la un organism în creștere.

Se cunosc 11 varietăți clinice de rahitism. Cea mai comună formă clinică este rahitismul prin carență de vitamina D. La om, necesarul fiziologic de vitamina D este de 11 μg/zi.

Există două surse naturale de vitamină D. Principala sursă este provitamina D₃ din piele. A doua sursă este reprezentată de dieta naturală, mai săracă în vitamina D, furnizând cantități insuficiente de vitamină D. De exemplu, concentrația de vitamină D în laptele matern este de 4 – 8 U.I. la litru, iar în laptele de vacă de 5 – 40 U.I. la litru. În cereale și fructe, vitamina D este slab reprezentată. Gălbenușul de ou conține 140 – 390 U.I. vitamină D/g.

La om există două forme de vitamină D activă: vitamina D₂ (calciferolul) și vitamina D₃ (colecalfiferolul sau 7-dehidrocolesterolul activat).

Vitamina D₂ (calciferolul) își are originea în ergosterolul vegetal și rezultă din iradierea solară a acestuia.

Vitamina D₃ (colecalfiferolul sau 7-dehidrocolesterolul activat) provine din provitamina D₃ (7-dehidrocolesterolul inactiv) din piele, care este convertită în vitamina D₃, sub acțiunea razelor solare ultraviolete.

Între factorii care favorizează apariția rahitismului, se menționează:

- vârsta – formele precoce apar la sugari și prematuri, iar cele tardive, după 2 ani;
- creșterea rapidă (la prematuri) favorizează apariția rahitismului, prin mărirea necesarului de vitamină D și minerale;
- pigmentația pielii;
- tulburări de absorbție intestinală (în fibroza chistică, pancreatită, boală celiacă, steatoree etc.);
- boli hepatice – responsabile de incapacitatea hidroxilării colecalfiferolului și a absorbției de vitamină D și calciu, datorită insuficienței biliare;
- boli renale cronice – împiedică formarea sau favorizează distrugerea excesivă a 1,25 (OH)₂D₃;
- medicația corticosteroidă este antagonică vitaminei D, în transportul calciului;
- clima arctică și cea temperată și umedă;
- anotimpul rece, cu soare puțin;
- poluarea mediului, cu prezența de pulberi abundente, formând o perdea, care împiedică penetrarea razelor ultraviolete;

Tabloul clinic este polimorf. Cele mai multe semne constau din modificări la nivelul oaselor și sunt evidente numai după câteva luni de carență vitaminică. Acestea pot fi sistematizate după locul de manifestare:

➤ la nivelul craniului:

- ✓ craniotabesul occipital și parietal posterior – înmuierea circumscrisă a tăbliei interne a craniului, care este mai subțire și care, la presiunea fermă cu degetul, lasă senzația de consistență de minge de ping-pong; dispare înainte de vindecarea completă a rahitismului;
- ✓ frunte olimpiantă (bombată);
- ✓ megacefalia;
- ✓ aspectul de cap pătrat;
- ✓ șanțul longitudinal (cap natiform).

➤ la nivelul toracelui:

- ✓ torace deformat;
- ✓ turtit lateral și evazat la bază;
- ✓ turtit longitudinal (piept „de pantofar”);
- ✓ proeminent longitudinal (piept „de porumbel”);
- ✓ mătănii costale – nodozități palpabile care se dezvoltă la nivelul joncțiunilor condrocostale;

➤ la nivelul coloanei vertebrale:

- ✓ scolioză;
- ✓ cifoză dorsolombară;
- ✓ hiperlordoză.

➤ la nivelul bazinului:

- ✓ bazin strâmt cu promontoriu bombat, modificare importantă mai ales la fete, deoarece persistă și la vârsta adultă, făcând dificilă nașterea;

➤ la nivelul membrelor superioare:

- ✓ lărgirea extremităților distale ale antebrățelor – aspect „de brățară”;

➤ la nivelul membrelor inferioare:

- ✓ genu varum (membre inferioare „în paranteze”);
- ✓ genu valgum (membre inferioare „în x”);
- ✓ convexitate anterioară a femurului și tibiei – aspect „în iatagan”.

- la nivelul musculaturii: musculatură slab dezvoltată și hipotonă, determinând retardarea poziției ortostatice și a mersului și abdomenul mare, „de batracian”;
- la nivelul dinților:
 - ✓ erupția întârziată a dinților temporari;
 - ✓ smalț dentar cu defecte;
 - ✓ carii dentare mai frecvente.

Deformările coloanei vertebrale, bazinului și membrelor inferioare determină nanismul rahitic.

N.B. Din cele relatate, reținem importanța deosebită a dietei și a expunerii copilului la acțiunea razelor ultraviolete, atitudine importantă atât în profilaxia cât și în terapia rahitismului.

***Terapie naturistă* ⇒ 4 – 6 luni**

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇒ 1 – 2 zile;
 - în continuare, dieta Rp.3, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu pere (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
 - fagure de miere ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 2 săptămâni; se mestecă 3 – 5 minute;
 - grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
 - suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
 - coada calului (pulbere) ⇒ 3 x ½ linguriță/zi;
 - lucernă (pulbere) ⇒ 3 x ½ linguriță/zi;
 - tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 5 picături/zi;
 - tinctură de propolis ⇒ 2 x 10 picături/zi;
 - polen ⇒ 1 x 1 linguriță dimineața, înainte de masă;
 - păstură ⇒ 2 x ½ linguriță/zi, după mese;
 - lemn dulce (pulbere) ⇒ 3 x un vârf de cuțit/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
 - cura cu tărațe de grâu ⇒ 4 – 6 lingurițe/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;

- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x ½ linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp./

Stejar – scoarța	(<i>Quercus cortex</i>)	10 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	20 g
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	30 g
Ciuboțica-cucului – planta	(<i>Primulae herba</i>)	10 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	20 g
Dragavei – rizomul și rădăcina	(<i>Rumicis rhizoma et radix</i>)	40 g

O linguriță plină din amestec se macerează 8 – 12 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară. Se încălzește ușor și se bea 3 x 1 cană/zi.

3. Baia vitală ⇒ 2 x 1/zi, câte 10 – 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
4. Baia de trunchi rece ⇒ 1 x 1/zi, 10 – 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia de trunchi caldă cu coada calului ⇒ 2 x 1/săptămână, câte 25 minute;
6. Dușul rece general ⇒ 3 x 1/săptămână;
7. Dușul scoțian alternant ⇒ 2 x 1/zi;
8. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. ⇒ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
9. Cataplasma cu lut lombo-abdominală ⇒ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
10. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea ⇒ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
11. Masajul ușor al grupelor musculare, cu tinctură de crețișoară, traista ciobanului, coada-calului ⇒ 2 x 1/zi, 10 minute;
12. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) ⇒ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute ;
13. Baia de soare sau cura helio-marină ⇒ 1 x 1/zi, 15 – 30 minute;
14. Masaj general și reflexoterapie ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
15. Supraveghere medicală riguroasă.

RECTOCOLITA ULCERO-HEMORAGICĂ

Caracterizare generală

Este o boală cronică caracterizată prin inflamația nespecifică, ulcerativă și hemoragică a mucoasei și submucoasei intestinului gros, limitată la un segment al colonului sau interesându-l în totalitate.

În etiopatogenia bolii se incriminează un complex de factori care concură la alterarea morfo-funcțională a mucoasei colonului: ereditari, traume psihice, infecțioși, alergici, autoimuni, vaccinuri, mercur, metale grele.

Manifestările clinice constau în stare generală alterată, dureri abdominale de intensitate variabilă, scaune diareice (mucus, sânge, puroi), febră; macroscopic, mucoasa interesată este congestionată, cu edem, zone hemoragice și, ulterior, prezintă ulceratii. Evoluția bolii este trenantă.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇔ 6 – 12 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărâdelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - dieta exclusivă cu cartofi copti în coajă sau fierți în coajă (în apă sau la abur), și supă concentrată de zarzavat, strecurată, la masa de dimineață, prânz și seara ⇔ 2 săptămâni;
 - apoi, timp de 2 luni, dieta va fi alcătuită astfel:
 - ✓ masa de dimineață ⇔ mere coapte și orez sau, în loc de orez se poate folosi hrișcă, porumb, quinoa, mei sau amarant (fierte);
 - ✓ masa de prânz și seara ⇔ la fel ca și în primele 2 săptămâni.
 - în continuare dieta Rp.1, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - în perioada tratamentului, se va evita consumul de cereale bogate în gluten (grâu, orz, ovăz, secară);
 - fagure de miere ⇔ 2 x 1 linguriță/zi, 2 săptămâni; se mestecă 3 – 5 minute;
 - suc de pădărie ⇔ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇔ 3 x 50 ml/zi;
 - coada calului (pulbere) ⇔ 3 x 1 linguriță/zi;
 - lucernă (pulbere) ⇔ 3 x 1 linguriță/zi;
 - ulei esențial de cimbru ⇔ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;

- tinctură de valeriană ⇨ 20 – 20 – 40 picături/zi (dimineata, la prânz și seara);
- tinctură de captalan ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de talpa găștei ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de gențiană ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇨ 2 x un vârf de cuțit/zi (dacă tolerează);
- tinctură de propolis ⇨ 2 x 15 picături/zi (dacă tolerează);
- polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineata, înainte de masă;
- păstură ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, după mese;
- cura cu lăptișor de matcă (vezi cap. „Apiterapie”);
- lemn dulce (pulbere) ⇨ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇨ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Turiță mare – planta	(<i>Agrimoniae herba</i>)	30 g
Crețușcă – planta	(<i>Ulmariae herba</i>)	20 g
Cătușe – vârfurile florale	(<i>Ballotae summitates</i>)	20 g
Zmeur – frunzele	(<i>Rubi idaei folia</i>)	30 g
Mur – frunzele	(<i>Rubi fruticosi folia</i>)	30 g
Țintaură – planta	(<i>Centaurii herba</i>)	20 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	20 g
Coadă calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	30 g
Coadă șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	20 g
Afin – frunzele	(<i>Myrtilli folia</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 2/

Nalbă mare – rădăcina	(<i>Althaeae radix</i>)	20 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	20 g
Lemn dulce – rizomul și rădăcina	(<i>Liquiritiae rhizoma et radix</i>)	30 g
Angelică – rădăcina	(<i>Angelicae radix</i>)	20 g
Dragavei – rizomul și rădăcina	(<i>Rumicis rhizoma et radix</i>)	20 g
Gențiană – rizomul și rădăcina	(<i>Gentianae rhizoma et radix</i>)	5 g

Două lingurițe pline din amestec se macerează 8 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară și se încălzește ușor. Se bea 2 x 1 cană/zi, cu 30 minute înainte de masă, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mărlul lupului și trifoi roșu (amestecate în părți egale) $\Rightarrow$ 3 – 5 zile;
4. Baia vitală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia de trunchi caldă cu coada calului $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână, 25 minute;
6. Baia rece a jumătății inferioare a corpului $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 10 secunde, 7 zile; apoi, 7 zile pauză; se continuă alternanța pe toata durata tratamentului;
7. Dușul rece general $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;
8. Dușul scoțian alternant al regiunii abdominale $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
9. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră;
10. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
11. Compresa derivativă pe abdomen $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, în timpul nopții;
12. Compresa alternantă, aplicată pe abdomen $\Rightarrow$ 1 x 1/zi (3 minute cald, 1 minut rece, de 4 ori succesiv, în aceeași ședință), 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
13. Cataplasma cu lut lombo-abdominală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
14. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
15. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
16. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
17. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
18. Supraveghere medicală riguroasă.

RETARDUL PSIHO-MOTOR

Caracterizare generală

Retardul psiho-motor este o suferință complexă, care implică atât compartimentul psihic, cât și pe cel motor al copilului. Boala se poate manifesta predominant la nivelul unuia dintre cele două compartimente. Retardul mintal se caracterizează printr-un coeficient intelectual semnificativ sub medie (IQ-ul este mai mic de 70), cu limitări asociate a două sau mai multe din următoarele aspecte: comunicare, autoîngrijire, activitate la domiciliu, abilități sociale, integrare în comunitate, autodirecționare, sănătate, funcția de școlarizare, timp liber și muncă. Retardul mintal alterează atât adaptarea la mediu, cât și interacțiunile cu ceilalți semeni. Dacă înainte retardul mintal a fost clasificat ținându-se seama numai de IQ (ușor, cu IQ între 52 – 68, moderat, cu IQ între 36 – 51, sever, cu IQ între 20 – 35 și profund, cu IQ mai mic de 20), din anul 1992, Asociația Americană de Retard Mintal a modificat definiția acestuia, ținând seama de adaptarea la mediu și interacțiunile cu ceilalți, la o persoană cu funcții intelectuale limitate. Acest mod de a aborda retardul mintal ține seama de plusurile și minusurile individului, conectându-le cu cererile și atitudinile familiei și comunității. Aproximativ 3% din populația totală prezintă două deviații standard sub IQ-ul mediu al populației generale (sub 70). Se știe că inteligența este o caracteristică a individului determinată atât de factori poligenetici, cât și de factorii de mediu. Etiopatogenia bolii este multifactorială. Între factorii care pot genera retardul mintal, menționăm: anomalii cromozomiale, tulburări neurologice și metabolice genetice, infecțiile congenitale, expunerea prenatală la medicamente sau substanțe chimice teratogene, malnutriția gravidei (mai ales în țările în curs de dezvoltare, unde există o mare carență de hrană), factori care influențează implantarea oului și embriogeneza. Alături de acești factori, factorii perinatali (hemoragii la nivelul sistemului nervos central, prezentația pelviană, nașteri multiple, placenta praevia, pre-eclampsia, prematuritatea etc.) pot să accentueze riscurile retardului mintal. Factorii postnatali (encefalitele virale și bacteriene, encefalita postvaccinală, meningitele, intoxicațiile cu plumb și mercur, malnutriția severă și accidente care generează leziuni craniene severe sau asfixia, fenomene apărute la un copil cu teren indemn la naștere) pot determina retard mintal. Clinic, pacientul cu retard psiho-motor prezintă un IQ scăzut, tulburări de comportament, asociat cu limitări ale abilităților sociale, lingvistice și de adaptare la autoîngrijire, precum și cu dizabilități variate ale funcției motorii (de la dificultatea de a se deplasa sau a folosi membrele superioare, până la incapacitate motorie totală).

Abordarea terapeutică a pacientului cu retard psiho-motor presupune o coroborare complexă, interdisciplinară, medicală, familială și socială, având ca obiectiv inserția familială și socială a pacientului, atât cât este cu putință. Premiza

unei abordări recuperatorii reușite, o reprezintă consultul interclinic, care, în general, poate stabili cauza sau cauzele generatoare ale bolii.

Un element terapeutic valoros în actul recuperator îl reprezintă valorificarea remediilor naturale.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Scleroza multiplă”.

REUMATISMUL

Caracterizare generală

Termenul generic de reumatism acoperă o patologie foarte polimorfă, cu manifestări la nivelul structurilor osteo-artro-musculare și uneori, și viscerale. Cel mai frecvent, tabloul clinic este marcat de durere, cu caracter, intensitate și durată variabile, redoare articulară, modificări anatomice ale segmentului interesat, semnele celsiene (rubor, dolor, calor, tumor, functiolesca).

Din punct de vedere al localizării leziunilor, reumatismul interesează structurile articulare sau structurile abarticulare. Forma de reumatism articular poate fi de natură inflamatorie (reumatismul acut, poliartrită reumatoidă, spondilită anchilopoetică etc.) sau de natură degenerativă (artroze, osteo-artrite sau poliartroze). În forma de reumatism abarticular sau extra-articular, leziunile pot avea caracter inflamator sau degenerativ (bursite, fascite, fibrozite, miozite, tendinite, teno-sinovite, periartrite). Alte forme de leziuni articulare, cum sunt artritele, pot fi generate de agenți bacterieni (gonococ, bacilul Koch, brucella, salmonella, stafilococi, streptococi etc.), virali, paraziți, fungi și rickettsii. De asemenea, leziunile articulare și abarticulare pot apărea în cadrul colagenozelor (lupus eritematos sistemic, periarterită nodoasă, sclerodermie, polimiozită etc.) sau pot să acompanieze alte boli: artrite posttraumatice, artropatia tabetică, boli endocrine și metabolice (diabet, hiperparatiroidism, gută etc.), boli ale sângelui (leucemii, hemofilie, hemoglobinopatii etc.), boli alergice (eritemul polimorf, eritemul nodos, purpura reumatoidă, boala serului etc.), boli neoplazice (tumori ale tendoanelor, mielom multiplu, sindroame paraneoplazice, metastaze etc.).

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 2 – 4 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);

2. Dietă:

- cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 5 – 10 zile;
- dieta de tranziție ⇨ 2 – 3 zile;
- în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
- după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
- cura cu mere (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
- dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 5 – 7 zile/lună;
- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.2, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”;
- fagure de miere ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 2 săptămâni; se mestecă 3 – 5 minute;
- grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de țelină ⇨ 250 ml/zi, dimineața, înainte de masă, 21 de zile/lună;
- suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
- lucernă (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
- ulei esențial de cimbru ⇨ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;
- tinctură de coada calului (nu se administrează în timpul ciclului menstrual) ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de salvie (nu se administrează în timpul ciclului menstrual) ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de bujorei ⇨ 3 x 20 picături/zi;
- tinctură de ienupăr ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇨ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇨ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura cu țărâțe de grâu ⇨ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
- ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;

- cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇒ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu tije de păpădie (vezi planta „Păpădie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	20 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	30 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g
Pir – rizomul	(<i>Graminis rhizoma</i>)	40 g
Ienupăr – fructele	(<i>Juniperi fructus</i>)	10 g
Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	20 g
Pelin – planta	(<i>Absinthii herba</i>)	10 g
Troscot – planta	(<i>Polygonati avicularis herba</i>)	20 g
Mesteacăn – frunzele	(<i>Betulae folia</i>)	30 g

Rp. 2/

Coacăz-negru – frunzele	(<i>Ribes nigri folia</i>)	30 g
Ienupăr – fructele	(<i>Juniperi fructus</i>)	20 g
Porumb – mătasea	(<i>Maydis stigmata</i>)	30 g
Crețușcă – planta	(<i>Ulmariae herba</i>)	20 g
Măcrișul iepurelui – frunzele	(<i>Oxalidis folia</i>)	10 g
Siminoc – florile	(<i>Helichrysi flores</i>)	20 g
Sunătoare – planta	(<i>Hyperici herba</i>)	30 g
Țintaură – planta	(<i>Centaurii herba</i>)	20 g

Rp.1 și Rp.2 se prepară la fel. O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi din fiecare, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 3/ (vezi Rp.-ul de la planta „Salcie albă”) ⇒ 2 x ½ cană/zi;

Rp. 4/

Tinctură de crețușcă	T-ra <i>Filipendula ulmaria</i>	20 ml
Tinctură de țelină (semințe)	T-ra <i>Apium graveolens (semen)</i>	10 ml

Se amestecă și se omogenizează cele 2 tincturi. Se beau 3 x 60 picături/zi.

Rp. 5/

Ulei de sunătoare	3 ml
Ulei esențial de levănțică	1 ml
Ulei de tătăneasă	2 ml

Se amestecă uleiurile. Se păstrează la rece. Se utilizează sub formă de masaj blând local.

Rp. 6/

Ulei de sunătoare	50 ml
Ulei esențial de rozmarin	30 pic.
Ulei esențial de busuioc	20 pic.
Ulei esențial de levănțică	20 pic.
Ulei esențial de salvie	20 pic.
Ulei esențial de piper negru	10 pic.
Tinctură de călin	60 pic.

Se amestecă ingredientele. Se păstrează la rece. Se utilizează sub formă de masaj blând, local.

3. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
4. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia de trunchi caldă cu coada calului $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 25 minute;
6. Baia generală caldă cu flori de fân sau ferigă sau coada calului $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
7. Dușul rece general sau al brațelor sau al membrelor inferioare (în funcție de localizarea procesului inflamator dureros) $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;
8. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
9. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
10. Cataplasma cu frunze de varză, aplicată pe articulațiile dureroase $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, în timpul nopții, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
11. Cataplasma caldă, cu semințe de muștar măcinate, aplicată pe articulațiile dureroase $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 – 30 minute, 2 săptămână; apoi, 2 x 1/săptămână, 2 luni;
12. Cataplasma cu lut lombo-abdominală și cu lut și ceapă răzuită, pe articulația dureroasă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;

13. Cataplasma rece, cu cărbune, aplicată pe articulația dureroasă ⇨ 1 x 1/zi, 1 oră, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
14. Masaj blând al articulației dureroase cu tinctură de ardei iute sau de untul pământului ⇨ 2 x 1/zi;
15. Masaj blând al articulației dureroase cu amestecul de ulei de sunătoare și eucalipt (10 ml/10 picături) sau cu ulei esențial de rozmarin sau cu ulei esențial de busuioc sau cu Rp.4 sau cu Rp.5 ⇨ 2 x 1/zi;
16. Urzicarea (vezi planta „Urzică”) ⇨ 1 x 1/zi;
17. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea ⇨ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
18. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) ⇨ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
19. Baia de soare sudorifică ⇨ 1 x 1/zi, 30 minute;
20. Masaj general și reflexoterapie ⇨ 1 x 1/zi, 30 minute;
21. Supraveghere medicală riguroasă.

RINOFARINGITA COPILULUI

Caracterizare generală

Rinofaringita este o inflamație acută sau cronică, a rinofaringelui, prinzând frecvent și vegetațiile adenoide. Etiopatogenic, sunt generate de virusuri (adenovirusuri, enterovirusuri, rinovirusuri, mixovirusuri). Frecvent, se suprainfectează bacterian. Tabloul simptomatologic asociază febră până la 38°C, obstrucție nazală cu rinoree, la început mucoasă, apoi muco-purulentă, anterioară și posterioară, hiperemie faringiană, adenopatii subangulomandibulare bilaterale. În evoluție, poate genera complicații precum otită, laringită, bronșită, etmoidită (care apare îndeosebi la sugari).

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Amigdalita acută”.

RUBEOLA

Caracterizare generală

Este o boală virală, în general foarte ușoară. Boala prezintă interes major, atunci când apare la gravidă, întrucât poate determina, adeseori, infecții subacute sau cronice ale embrionului cu potențial teratogen (formare de malformații), embriopatii cunoscute sub numele de: „Sindromul rubeolic congenital lărgit”.

După o incubatie de 2 – 3 săptămâni, apar adenopatii cervicale posterioare și suboccipitale, retroauricular, sensibil dureroase. La 4 – 7 zile după apariția adenopatiilor, se remarcă instalarea pe față a exantemului, manifestat sub forma unei erupții, formată din macule roz, ușor reliefate, uneori confluențe, asemănătoare, în prima zi cu rujeola, iar în zilele următoare cu scarlatina. După câteva ore, exantemul se generalizează, extinzându-se și pe restul tegumentelor. Erupția dispare după 1 – 5 zile, fără a lăsa urme. Adenopatiile cervicale pot persista 2 – 6 săptămâni. Atunci când apare la adult, rujeola poate fi precedată de o stare prodromală, discretă, cu febră, cefalee, catar ocular ușor.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Rujeola”.

RUJEOLA (POJARUL)

Caracterizare generală

Este o boală virală foarte contagioasă, cauzată de virusul rujeolic. În general, este o boală a copilăriei, dar poate să apară și la adultul tânăr, generând imunitate pe viață. După o incubatie de 10 – 12 zile (se poate prelungi până la 21 – 28 de zile, dacă în această perioadă pacientului i s-au administrat gammaglobuline sau ser de convalescent) de la contactul infectant, se instalează faza catarală (stare generală alterată, febră, catar oculo-nazal și laringian, tuse, la început seacă, iritativă, apoi productivă), care durează 3 – 5 zile. În această perioadă, foarte contagioasă, cu manifestări necaracteristice, este posibilă recunoașterea bolii prin căutarea și identificarea petelor patognomonice Köplik: mici pete albe, proeminente, înconjurate de un halou congestiv, dând aspectul de „stropit cu griș”, localizate pe mucoasa jugală congestionată, în fața premolarilor. Faringele este hiperemic, uneori cu mici pete hemoragice pe peretele posterior și pe vâlul palatin.

Perioada eruptivă începe în ziua a 3-a, a 4-a, prin apariția unor macule congestive puțin reliefate, cu aspect catifelat, cu răspândire centrifugă, spre periferie (inițial retroauricular, pe gât și față, extinzându-se în zilele următoare pe torace, abdomen și membre), organizate în placarde și intercalate și de zone de tegument, cu aspect sănătos. După 2 – 3 zile, erupția începe să pălească în ordinea apariției, lăsând o ușoară pigmentare cafenie și, deseori, o descumare furfuracee, foarte fină.

În evoluție, boala se poate complica, cele mai importante complicații apărând la copiii mici, fiind produse de suprainfecții bacteriene (stafilococi, streptococi, pneumococi, Haemophilus influenzae, bacilul tuberculozei, bacili enterali gramnegativi aerobi): bronhopneumonii, otite, mastoidite, encefalită

postrujeolică. Mai rar, pot apărea complicații generate chiar de virusul rujeolic: laringotraheobronșite, bronșiolite, pneumonii interstițiale, miocardite, keratite, nevrite optice, enterite, adenopatii mezenterice.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇒ 1 lună

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărâdelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - în perioada febrilă vezi „Febra”;
 - după remisiunea febrei, cura cu sucuri și crudități ⇒ 2 – 3 zile;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta Rp.6, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu mere (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 2 – 3 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - fagure de miere ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 2 săptămâni; se mestecă 3 – 5 minute;
 - grâu încolțit ⇒ 2 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”). ***Dozele de plantă sau extracte de plantă (tincturi, uleiuri esențiale etc.) se adaptează vârstei;***
 - suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
 - suc de pădărie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
 - lucernă (pulbere) ⇒ 3 x ½ linguriță/zi;
 - ulei esențial de cimbru ⇒ 3 x 2 picături/zi, 2 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;
 - ulei esențial de levănțică ⇒ 3 x 2 picături/zi, 2 săptămâni;
 - tinctură de brustur ⇒ 3 x 10 picături/zi;
 - tinctură de ienupăr ⇒ 3 x 10 picături/zi;
 - tinctură de echinacea ⇒ 3 x 10 picături/zi;
 - tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 5 picături/zi;
 - tinctură de propolis ⇒ 3 x 10 picături/zi;

- polen ⇒ 1 x 1 linguriță dimineața, înainte de masă;
 - lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 10 mg/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
 - cura cu tărațe de grâu ⇒ 2 – 4 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
 - ghimbir ⇒ 3 x ½ linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
 - cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 1 x 1 linguriță/zi;
 - cura cu preparatul de susan ⇒ 1 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
 - cura cu preparatul de usturoi ceapă și suc de lămâie (vezi cap. „Noțiuni practice importante. Cura cu usturoi”);
 - cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
 - ceaiuri: vezi „Gripa”;
3. Dacă în procesul infecțios este prins și orofaringele (faringită, amigdalită etc.), se practică badijonarea sau pulverizarea orofaringelui cu usturoi, ceapă și suc de lămâie (vezi capit. „Noțiuni practice importante. Cura cu usturoi.”)
 4. Camera pacientului să fie bine aerisită;
 5. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineața, cu ½ – 1 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 2 zile;
 6. Baia vitală ⇒ 2 x 1/zi, câte 15 – 20 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
 7. Baia rece a jumătății inferioare a corpului ⇒ 1 x 1/zi, 10 secunde, 7 zile; apoi, 2 x 1/săptămână;
 8. Dușul rece general ⇒ 3 x 1/săptămână;
 9. Dușul scoțian alternant ⇒ 2 x 1/zi;
 10. Baia ochilor cu ceai de mușetel și silur ⇒ 2 x 1/zi;
 11. Inhalatie cu mușetel, sare, ceapă și ulei de mentă sau levănțică (vezi cap. „Apa”) ⇒ 2 x 1/zi, a câte 15 – 30 minute, 7 zile; apoi, 3 x 1/săptămână;
 12. Înfășurarea scurtă ⇒ 3 x 1/săptămână, câte 1 oră;
 13. Cataplasma cu lut lombo-abdominală și pe zona anterioară a gâtului ⇒ 1 x 1/zi, 2 ore, 2 săptămâni; apoi 3 x 1/săptămână;
 14. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea ⇒ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;

15. Mersul desculț pe iarbă (dimineata, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) ⇨ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
16. Masaj general și reflexoterapie ⇨ 1 x 1/zi, 30 minute;
17. Supraveghere medicală riguroasă.

SCARLATINA

Caracterizare generală

Scarlatina este o boală infecto-contagioasă cauzată de streptolizina O, care este exotoxina streptococului β-hemolitic de tip A. Clinic, se caracterizează printr-o perioadă de incubație de 3 – 4 zile, după care boala debutează brusc, prin febră, frison solemn, cefalee, odinofagie (durere care apare la masticatul și înghițitul alimentelor, simptome generate de angina streptococică). Boala se recunoaște ușor, după aspectul exantemului și al enantemului caracteristic.

Exantemul apare la 12 – 48 de ore de la debutul febrei, inițial cu localizare retro-auriculară, axilară și la nivelul toracelui, după care se generalizează, extinzându-se la nivelul trunchiului și al membrelor. Eruptia este micropapuloasă, pe un fond hiperemic, având aspectul de „rac fier”. Palpatoric, lasă senzația de aspru și este pruriginoasă. La nivelul plicii cotului și în fosa poplitee, erupția are un aspect liniar hemoragic (semnul clasic Pastia – Grozovici). Eruptia respectă fața, dând aspectul de facies „plâns”, determinat de roșeața difuză a obrazilor, cu paloare peribucală și periorbitală (așa-numita „mască a lui Filatov”). În această fază, limba este albă, încărcată, de aspect sabural. După dispariția exantemului, la 7 – 10 zile, apare descuamarea caracteristică a tegumentului, în mod particular la nivelul palmelor și plantelor. Acest fenomen se poate extinde uneori pe o perioadă de 6 luni.

Enantemul se manifestă la nivelul limbii, prin așa-numitul „ciclu al limbii” în scarlatină, caracteristic, în funcție de faza evolutivă a bolii. În faza inițială a exantemului, limba este albă, saburală, cu margini roșii, care contrastează cu faringele, care are aspect de flacără roșie. În etapa descuamativă a bolii, limba este roșie, zmeurie, cu hipertrofia papilelor linguale, dând aspectul caracteristic de „limbă de zmeură”.

Terapia clasică, alopată, se adresează, primar, agentului etiologic (streptococul β hemolitic de tip A) și constă în administrarea de antibiotice (penicilină injectabil).

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, precum și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇒ 1 – 2 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărâdelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă: în perioada febrilă, vezi „Febra”;
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇒ 3 – 5 zile;
 - dieta de tranziție ⇒ 1 – 2 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu pere (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta predominant crudivoră, de refacere ⇒ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”;
 - fagure de miere ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; se mestecă 3 – 5 minute;
 - grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”). **Dozele de plantă sau extracte de plantă (tincturi, uleiuri esențiale etc.) se adaptează vârstei;**
 - suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
 - suc de păpădie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
 - salvie (pulbere) ⇒ 3 x ½ linguriță/zi;
 - lucernă (pulbere) ⇒ 3 x ½ linguriță/zi;
 - ulei esențial de cimbru ⇒ 3 x 2 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;
 - ulei esențial de oreganum sau de busuioc ⇒ 3 x 2 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;
 - tinctură de brustur ⇒ 3 x 15 picături/zi;
 - tinctură de strugurii ursului ⇒ 3 x 10 picături/zi;
 - tinctură de echinacea ⇒ 3 x 15 picături/zi;
 - tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 5 picături/zi;
 - tinctură de propolis ⇒ 3 x 30 picături/zi;
 - polen ⇒ 1 x 1 linguriță dimineața, înainte de masă;
 - lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
 - ghimbir ⇒ 3 x ½ linguriță rădăcină proaspătă, răzuită,/zi, administrat cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o

linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;

- cura cu preparatul de iarbă mare (vezi planta „Iarbă mare”);
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 1 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de usturoi ceapă și suc de lămâie (vezi cap. „Noțiuni practice importante. Cura cu usturoi”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu sevă de mesteacăn (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Salcie albă – scoarța	(<i>Salici cortex</i>)	20 g
Nalbă mare – rădăcina	(<i>Althaeae radix</i>)	30 g
Brustur – rădăcina	(<i>Bardanae arctii radix</i>)	30 g
Crețușcă – planta	(<i>Ulmariae herba</i>)	20 g
Sovârv – planta	(<i>Origani herba</i>)	20 g
Isop – planta	(<i>Hyssopi herba</i>)	20 g
Limba-mielului – planta	(<i>Borraginis herba</i>)	10 g
Ciuboțica-cucului – rizomul și rădăcina	(<i>Primulae rhizoma et radix</i>)	10 g
Lumânărică – florile	(<i>Verbasci flores</i>)	10 g
Soc – florile	(<i>Sambucii nigrae flores</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se macerează 8 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară și se încălzește ușor. Se bea 2 x 1 cană/zi, cu 30 minute înainte de masă, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 2/

Corn – lemnul și scoarța	(<i>Corni cortex</i>)	100 g
--------------------------	-------------------------	-------

O linguriță plină cu plantă mărunțită, se fierbe 10 minute în 300 ml apă. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Dacă în procesul infecțios este prins și orofaringele (faringită, amigdalită etc.), se practică badijonarea sau pulverizarea orofaringelui cu usturoi, ceapă și suc de lămâie (vezi cap. „Noțiuni practice importante. Cura cu usturoi.”)

4. Repaus fizic relativ, ținând seama de stadiul bolii, de particularitățile de manifestare ale suferinței în cazul respectiv, precum și de toleranța individuală a pacientului;
5. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientului, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie;
6. Clismă $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, dimineața, cu 0,5 – 1 l infuzie călduță de mușețel sau trifoi roșu, 2 – 3 zile;
7. Baia vitală $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
8. Baia rece a jumătății inferioare a corpului $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 10 secunde, 7 zile; apoi, 3 x 1/săptămână;
9. Baia de trunchi caldă cu coada calului $\Rightarrow 3 \times 1/\text{săptămână}$, câte 25 minute;
10. Dușul rece parțial al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, o săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână, 3 săptămâni;
11. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$;
12. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. $\Rightarrow 2 \times 1/\text{săptămână}$, câte 20 minute;
13. Inhalație (cu mușețel, sare, ceapă și ulei de mentă sau levănțică) $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$, a câte 15 – 20 minute, 1 săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
14. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 1 oră;
15. Compresa derivativă pe regiunea gâtului $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, în timpul nopții;
16. Compresa cu tinctură suedeză aplicată pe fața anterioară a gâtului, după ce, local, s-a aplicat o peliculă fină cu alifia de gălbenele $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 1 oră, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
17. Cataplasma cu lut lombo-abdominală și pe regiunea gâtului, fața anterioară $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 2 ore, 1 lună; apoi 3 x 1/săptămână;
18. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow 30 - 60$ minute/zi, respectând toleranța individuală;
19. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 15 secunde – 5 minute;
20. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 30 minute;
21. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 30 minute;
22. Supraveghere medicală riguroasă.

SCLERODERMIA (SCLEROZA SISTEMICĂ)

Caracterizare generală

Sclerodermia este o afecțiune a țesutului conjunctiv, cu afectare multisistemică (tegument, tub digestiv, plămân, cord, rinichi). Se caracterizează prin modificări inflamatoare, vasculare și fibroase, la nivelul tegumentului și al diferitelor sisteme și organe interne. Astfel, apar obliterări ale vaselor mici (artere și capilare) și producția exagerată de colagen, care este normal, din punct de vedere calitativ. Statistic, se apreciază că este de trei ori mai frecventă la femei, decât la bărbați. Debutul bolii este insidios, dar, la peste 90% dintre pacienți, este prezent sindromul Raynaud, ca o manifestare inaugurală a bolii, precedând, cu luni sau ani, celelalte simptome. În perioada de debut, tegumentele sunt edemațiate, iar în evoluție, devin indurate și lipsite de mobilitate. Manifestarea tegumentară a bolii poate fi limitată (predominant la mâini, picioare și față) sau poate fi difuză (interesând și tegumentele proximal de coate și genunchi, uneori interesând tegumentul la nivelul toracelui și abdomenului). În forma limitată la față, leziunile tegumentare generează manifestarea patognomonică a bolii și anume, față de „icoană bizantină” (rigiditatea și inexpresivitatea faciesului). Visceralizarea bolii se reflectă în prinderea plămânilor (pneumopatie interstițială, hipertensiune arterială pulmonară), a rinichilor (colici renale), a sistemului digestiv (hipokinezie globală, cu alterarea motilității esofagului, manifestată prin disfagie funcțională, capricioasă, intermitentă, paradoxală, mai exprimată pentru lichide decât pentru solide), a miocardului (aritmii, insuficiență cardiacă). Boala evoluează lent, progresiv, spre insuficiență cardiacă, respiratorie și renală, în timp de câțiva ani, generând un mare handicap pacientului.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Lupusul eritematos diseminat”.

SCLEROZA MULTIPLĂ

Vezi „Scleroza în plăci”.

SCLEROZA ÎN PLĂCI (LEUCONEVRAXITA)

Caracterizare generală

Scleroza în plăci este o neuroinfecție primitivă a mielinei, probabil, de etiologie virală. În etiopatogenia bolii se menționează ca posibile cauze intoxicația cu mercur, aluminiu, metale grele, vaccinuri (encefalita postvaccinală), virusul rujeolic etc. Ca agent etiologic se incriminează, cu mare probabilitate, virusul rujeolic, întrucât, la bolnavii cu scleroză în plăci s-a pus în evidență creșterea semnificativă a titrului de anticorpi antirujeolici, în lichidul cefalorahidian. Din punct de vedere patogenetic, se descrie mecanismul neuroalergic autoimun, de tip întârziat și imediat, la pacienți cu o anumită predispoziție ereditară. Placa de scleroză apare printr-un proces de demielinizare primară, care interesează electiv teaca de mielină, filamentul axial axonic rămânând indemni. Evoluția leziunilor este ciclică, de o manieră capricioasă: stingerea procesului de demielinizare în plăcile constituite și remielinizarea consecutivă sunt responsabile de remisia manifestărilor neurologice, iar reapriinderea procesului de demielinizare, în plăcile constituite sau apariția de noi plăci, determină agravarea manifestărilor neurologice. Un rol important în etiopatogenia bolii îl are factorul psihic. Persoanele cu un psihic labil, cu labilitate neurovegetativă accentuată, cu tendința la supradimensionarea crizelor prin care trec (familiale, financiare, sociale etc.) sunt mai predispuse la boală. Boala debutează, cel mai frecvent, în mod insidios, printr-o simptomatologie polimorfă, caracterizată prin: tulburări oculare (scăderea acuității vizuale, scotoame, diplopie); tulburări vestibulare (amețeli, uneori cu caracter vertiginos, altele permanente, exteriorizându-se în nistagmus și deviații tonice nesistematizate); tulburări motorii (generează neîndemânarea în executarea mișcărilor de finețe sau dificultatea la mers, conturând fie un simptom cerebelos, fie un sindrom piramidal; tulburări senzitive (variate senzații parestezice la nivelul membrelor). Perioada de stare a bolii se caracterizează printr-un sindrom encefalomielitic foarte polimorf. Se descrie clasic tetrada simptomatică Charcot: mers spastico-cerebelos, tremurătură intențională, vorbire scandată și nistagmus. Alături de acest complex simptomatic patognomonic, se descrie un mare polimorfism simptomatic. Astfel, pacientul poate prezenta scăderea acuității vizuale și modificări de câmp vizual, paralizii oculare, nevralgie trigeminală, paralizie facială, tulburări de sensibilitate (furnicături, amorțeli, senzație de rece), disfuncții vezico-sfincteriene și genitale (incontinență sau retenție de urină, constipație, tulburări sexuale (impotență, frigiditate).

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇒ 6 – 12 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇒ 10 – 30 zile;
 - dieta de tranziție ⇒ 5 – 7 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu pere (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.7 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”;
 - grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
 - coada calului (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
 - lucernă (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
 - ulei esențial de cimbru ⇒ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;
 - tinctură de captalan ⇒ 3 x 30 picături/zi;
 - tinctură de ienupăr ⇒ 3 x 30 picături/zi;
 - ardei iute (pulbere) ⇒ 2 x un vârf de cuțit/zi;
 - tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
 - tinctură de propolis ⇒ 3 x 30 picături/zi;
 - polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
 - păstură ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, după mese;
 - cura cu lăptișor de matcă (vezi cap. „Apiterapie”);
 - lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială, sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
 - cura cu țărâțe de grâu ⇒ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
 - ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează

3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;

- cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇨ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu sevă de mesteacăn (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Crețișoară – planta	(<i>Alchemillae herba</i>)	40 g
Cătușe – vârfurile florale	(<i>Ballotae summitates</i>)	30 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	30 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	30 g
Ciuboțica-cucului – planta	(<i>Primulae herba</i>)	20 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	40 g
Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	30 g
Pelin – planta	(<i>Absinthii herba</i>)	30 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Cimbrișor – planta	(<i>Serpylli herba</i>)	30 g
Sunătoare – planta	(<i>Hyperici herba</i>)	20 g

Rp. 2/

Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	30 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	30 g
Sunătoare – planta	(<i>Hyperici herba</i>)	20 g
Coacăz negru – frunzele	(<i>Ribes nigri folia</i>)	30 g
Ventricică – planta	(<i>Veronicae herba</i>)	10 g
Levăntică – planta	(<i>Lavandulae herba</i>)	10 g
Roiniță – planta	(<i>Melissae herba</i>)	20 g
Rozmarin – frunzele	(<i>Rosmarini folia</i>)	10 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g
Isop – planta	(<i>Hyssopi herba</i>)	10 g

Rp.1 și Rp.2 se prepară la fel. O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, din fiecare, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză și 5 picături din suc de frunze, proaspăt culese, de măcrișul iepurelui.

3. Repaus fizic relativ, ținând seama de stadiul bolii, de particularitățile de manifestare ale suferinței în cazul respectiv, precum și de toleranța individuală a pacientului;
4. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientului, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie, precum și la locul de muncă;
5. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 10 – 30 zile;
6. Baia vitală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
7. Baia de trunchi caldă cu coada calului, frunze de tătăneasă și urzică (amestecate în părți egale) $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 25 minute;
8. Baia generală caldă cu lut $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
9. Dușul rece general $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;
10. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
11. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră;
12. Compresa alternantă, 3 minute cald, 1 minut rece, de 4 ori succesiv, în aceeași ședință, aplicată pe grupurile musculare spastice $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
13. Compresa cu tinctură suedeză aplicată pe coloana vertebrală, după ce, local, s-a aplicat o peliculă fină cu alifia de gălbenele $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră, 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
14. Cataplasma cu lut lombo-abdominală și pe cap (casca de lut) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 2 luni; apoi 3 x 1/săptămână;
15. Masaj blând al membrilor afectate, cu tinctură de arnică, sunătoare, cimbrisor, traista-ciobanului $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
16. Masajul ușor al membrilor afectate și al coloanei vertebrale cu ulei de brânca ursului $\Rightarrow$ 1 x 1/zi;
17. Masajul blând cu sare (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
18. Aplicații locale la nivelul membrilor afectate și a coloanei vertebrale cu alifie de brânca ursului $\Rightarrow$ 1 x 1/zi;
19. Urcizarea (vezi planta „Urzică”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dacă pacientul nu este alergic la histamină;
20. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
21. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
22. Baia de soare $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 – 30 minute;
23. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
24. Supraveghere medicală riguroasă.

SEBOREEA PIELII CAPULUI (MĂTREAȚĂ)

Caracterizare generală

Seboreea pielii capului sau mătreața, reprezintă o descuamare furfuracee (ca făina) a tegumentului la nivelul scalpului (pielea păroasă a capului), cu localizare limitată doar la o anumită zonă sau interesând toată regiunea păroasă a capului. Apare în dereglări hormonale, disfuncții ale tiroidei, folosirea de săpunuri sau șampoane agresiv aditivate.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Căderea părului”.

SINDROMUL DE COLON IRITABIL

Caracterizare generală

Sindromul de colon iritabil (numit și nevroză colică, colon spastic, colon instabil, colon hiperreactiv, constipație spastică, colită funcțională cronică, colită sau colopatie muco-membranoasă) este o suferință cu un tablou polimorf, care cuprinde perturbări ale motilității colonului, asociind, în grad variabil, tulburări de ordin muco-secretor, la pacienți cu un teren psihic labil, fără a se putea identifica leziuni anatomice la acest nivel. Etiopatogenia bolii este multifactorială. Se incriminează predispoziția genetică, cu un teren labil emoțional, stresul, sedentarismul, fumatul, iritații intestinale, produse sau întreținute de o dietă eronată (produse alimentare tip fastfood, băuturi carbogazoase îndulcite, sosuri, condimente, lichide prea reci sau prea fierbinți), mâncatul între mese, consum redus de apă, băutul apei la masă, abuzul de laxative, antecedente personale de boli alergice (astm bronșic sau echivalențe astmatice). Boala apare ca un dezechilibru neuro-vegetativ, care generează stări diskinetice colice și exagerarea sau reducerea secreției de mucus, la nivelul colonului.

În practica medicală, este una din cele mai frecvente afecțiuni ale segmentului gastro-intestinal, pentru care pacientul solicită consultul medicului.

Este o suferință capricioasă, generând pacientului un mare disconfort fizic și psihic, iar medicului alopăt sentimentul de neputință și frustrare, în încercarea de a găsi un remediu eficient, care să rezolve suferința pacientului.

Ca și manifestare clinică, se recunosc, în general, trei variante sau tablouri clinice ale bolii.

Un prim tablou clinic este cel dominat de colita spastică, pacientul acuzând și fiind marcat, mai ales de durerea cronică abdominală și de constipație, consecințe ale spasmului și diminuării motilității și tranzitului intestinal. Uneori, durerea abdominală se manifestă ca o colică abdominală violentă, mimând un abdomen acut. Pacientul descrie durerea abdominală cu caracter de crampă intermitentă, localizată la nivelul diverselor segmente ale colonului, durere care cedează, în general, după scaun sau emisie de gaze.

O a doua variantă clinică a bolii este cea dominată de diaree intermitentă, frecvent, fără să fie asociată de durere, consecință a accentuării motilității și, respectiv, tranzitului intestinal.

Pacientul relatează prezența tranzitului intestinal accelerat, cu diaree apoasă, capricioasă, intermitentă, manifestare prezentă de luni sau ani de zile. Diareea, de obicei, se manifestă mai sever dimineața, la trezire sau după micul dejun, fiind mai rară sau absentă în cursul zilei sau noaptea. După câteva scaune diareice, cu mucus prezent, pacientul poate avea o perioadă de bine de-a lungul zilei, fără manifestări digestive.

Un al treilea tablou clinic este caracterizat de prezența celor două manifestări, respectiv constipație, alternând cu diaree.

Alături de cele menționate, pacienții cu această afecțiune pot asocia în tabloul clinic, într-un grad mai mare sau mai mic și simptome din sfera psihică, frecvent, determinând o exacerbare a manifestărilor digestive: depresie, irascibilitate, obsesii, cefalee, fatigabilitate, palpitații, transpirații, insomnie.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 3 – 4 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - dieta Rp.1 (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
 - dacă pacientul prezintă apetit și digestie capricioase, se instituie dieta restrictivă, exclusiv cu cartofi (copti în cuptor sau fierți în coajă) repartizați la 3 – 4 mese și supă concentrată de zarzavat, strecurată, 1,5 – 2 l/zi, 5 – 10 zile;
 - suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
 - tinctură de captalan ⇨ 3 x 30 picături/zi;

- tinctură de gențiană ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de talpa gâștei ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de valeriană ⇒ 20 – 20 – 40 picături/zi (dimineața, la prânz și seara);
- tinctură de păducel ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇒ 2 x 15 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇒ 1 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună, iar apoi 10 zile/lună, 3 luni;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Podbal – frunzele	(<i>Farfarae folia</i>)	30 g
Mușețel – florile	(<i>Chamomillae flores</i>)	20 g
Crețușcă – planta	(<i>Ulmariae herba</i>)	20 g
Cătușe – vârfurile florale	(<i>Ballotae summitates</i>)	30 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	20 g
Roiniță – planta	(<i>Melissae herba</i>)	15 g
Mentă – planta	(<i>Mentae piperitae herba</i>)	10 g
Busuioc – planta	(<i>Basilici herba</i>)	30 g
Sulfină – planta	(<i>Melliloti herba</i>)	20 g

Rp. 2/

Valeriană – rizomul și rădăcina	(<i>Valerianae rhizoma et radix</i>)	10 g
Roiniță – planta	(<i>Melissae herba</i>)	30 g
Hamei – conurile	(<i>Lupuli strobuli</i>)	5 g
Sunătoare – planta	(<i>Hyperici herba</i>)	20 g
Mentă – frunzele	(<i>Mentae piperitae folia</i>)	30 g
Troscot – planta	(<i>Polygonati avicularis herba</i>)	20 g

Rp.1 și Rp.2 se prepară la fel. O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză. Rp.1 și Rp.2 se administrează alternativ (20 de zile Rp.1, 20 de zile Rp.2), 2 luni.

Rp. 3/

Nalbă mare – rădăcina	(<i>Althaeae radix</i>)	30 g
Călin – scoarța	(<i>Viburni cortex</i>)	20 g
Angelică – rădăcina	(<i>Angelicae radix</i>)	20 g
Obligeană – rizomul	(<i>Calami rhizoma</i>)	20 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Gențiană – rizomul și rădăcina	(<i>Gentianae rhizoma et radix</i>)	5 g

Două lingurițe pline din amestec se macerează 8 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară și se încălzește ușor. Se bea 2 x ½ cană/zi, dimineața și la prânz, cu 30 minute înainte de masă, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldută de mușetel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
4. Baia organelor genitale ⇒ 1 x 1/zi, 20 minute;
5. Baia de trunchi caldă cu coada calului sau flori de fân ⇒ 3 x 1/săptămână, a câte 20 minute;
6. Dușul scoțian alternant la nivelul abdomenului ⇒ 2 x 1 pe zi;
7. Compresa alternantă la nivelul abdomenului ⇒ 1 x 1/zi;
8. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată ⇒ 1 x 1/zi, 1 oră/zi;
9. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. ⇒ 2 x 1/săptămână;
10. Cataplasma cu lut lombo-abdominală ⇒ 2 x 1/zi, 2 ore/zi;
11. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea ⇒ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
12. Baia de soare sudorifică ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
13. Masaj general și reflexoterapie ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
14. Supraveghere medicală riguroasă.

SINDROMUL ADHD

(Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

Caracterizare generală

Sindromul ADHD sau DATH (Deficit de Atenție cu Tulburare Hiperkinetică), este o tulburare de comportament a copilului, caracterizată prin deficit de atenție și concentrare, hiperactivitate și impulsivitate, care generează dificultăți în desfășurarea fluentă a unei activități, cu performanțe școlare slabe și cu dezvoltarea afectiv-comportamentală deficitară. Această tulburare apare ca o consecință a perturbării dezvoltării normale a copilului.

Dezvoltarea normală a copilului este o rezultată a interacțiunii armonioase dintre maturizarea sistemului nervos central, a aparatului endocrin și a sistemului neuromuscular, pe de o parte și factorii și influențele de mediu, pe de altă parte (de ex., alimentația, părinții, învățătorii și cadrele didactice care, prin atitudine, comportament și metodă de educație pot facilita, îngreuna sau chiar compromite, realizarea de către copil a întregului său potențial de dezvoltare).

Potențialul de dezvoltare al copilului este o constantă genetică ce vizează nivelul intelectual, temperamentul, unele trăsături de personalitate, susceptibilitatea față de boli etc.

Dezvoltarea este un proces fluent care se desfășoară dealungul vieții, dar recunoaște un interval foarte accelerat în perioada inițială a vieții. De exemplu, dacă la naștere creierul nou născutului are în medie 350 g, la 18 luni aproape se triplează, pentru ca la 7 ani să se apropie de greutatea de 1350 g, ca la adult. Dacă neurogeneza este practic completă la naștere, dezvoltarea axonilor, arborizarea dendritelor și fenomenul de mielinizare continuă o perioadă mai îndelungată. Aceste procese, alături de sinaptogeneză, sunt influențate de diverși factori interni și externi, ambientali. Factorii externi, de mediu, de ex. alimentația aditivată, alimentele prelucrate din materia primă – plante și animale – hormonizată și modificată genetic, poluarea alimentelor, a apei și a aerului cu substanțe agrottoxice (ierbicide, insecticide, fungicide etc.) sau cu mercur, aluminiu și altemetale grele (plumb, cadmiu, crom, nichel etc.), precum și vaccinurile, prin conținutul lor (virusuri, mercur, aluminiu sau alți adjuvanți), interferează aceste procese de dezvoltare pe care le pot altera profund, generând o patologie nefastă.

Boala debutează în primii 2 ani de viață ai copilului și poate persista și la adolescent sau adult.

Clasic, în tratatele de medicină se menționează că etiopatogenia exactă a bolii este necunoscută. Se presupune că, cel mai probabil, există o predispoziție genetică, pe fondul căreia, ca și în cazul autismului, ar acționa influențele din mediu, aspect sintetizat în cele **două teorii**, „a mamelor reci” și cea „emoțională sau

psihogenetică” (factorii de stres, certuri și stări tensionate în familie, în perioada prenatală și postnatală etc.).

Cercetătorii, făcând studii de imagistică cerebrală la pacienții suferinzi de această boală, precum și studiile de necropsie pe creierul și maduva spinării ale celor decedați care avuseseră această boală, au adus dovezi care relevă existența unor modificări anatomo-funcționale la nivelul creierului. Aceste date fundamentează faptul că ADHD este o **boală neurologică**. În sprijinul acestei **teorii neurobiologice**, cercetătorii au prezentat, ca dovezi incontestabile, mai multe anomalii cerebrale:

- dovezi neuroanatomice – alterări ale structurii creierului, cu demielinizarea nervilor cranieni și periferici, de diverse grade;
- dovezi neurochimice – ale fiziologiei neurotransmițătorilor implicați în controlul atenției, al statusului emotional și al desfășurării normale a diverselor activități (serotonină, endorfine, dopamină, norepinefrină);
- dovezi neuropsihologice – perturbarea activării unor regiuni cerebrale care sunt responsabile de mecanismele de modulare și inhibiție a reacțiilor emoționale, cognitive și comportamentale.

Tot mai multe voci autorizate din lumea medicală, prin numeroasele studii efectuate, au atras atenția și au demonstrat legătura strânsă care există între sindromul ADHD și vaccinuri, respectiv compoziția chimică a vaccinurilor.

Mulți oameni de știință au demonstrat că există o relație de cauzalitate între Thiomersal (mercurothiolatul de sodiu), care conține mercur organic, folosit ca un conservant lichid pentru vaccinuri, și bolile neurologice autoimune.

Mercurul are o neurotoxicitate foarte mare, putând determina o paletă vastă de boli neurologice: ADHD, autism, scleroză multiplă, scleroză laterală amiotrofică, tulburări de memorie, depresii, migrene, tulburări de vedere, tulburări de auz, boala Alzheimer, boala Parkinson etc.

Aceleași afirmații pertinente pot fi făcute și despre plombele de amalgam (conțin și mercur) folosite în stomatologie.

Tabloul clinic al ADHD prezintă trei manifestări cardinale:

- a. **inatenția (dificultatea de a fi atent)** ⇨ copilul face frecvent greșeli din neatenție, nu acordă atenție detaliilor sau la ce i se spune sau la ce i se cere să facă, întâmpină dificultăți în a-și păstra atenția în timpul orelor de școală sau în timpul jocului; nu are răbdare să acorde atenție instrucțiunilor, nereușind să-și finalizeze lecțiile (nu pentru că nu ar înțelege sau pentru că s-ar opune); evită sau devine agresiv când este obligat să fie atent și să presteze un efort mental susținut; este ușor distras de stimuli exteriori; uită repede orarul de școală și activitățile zilnice;
- b. **hiperactivitatea** ⇨ nu poate sta calm și liniștit pe scaun, tot timpul dă din mâini și din picioare, gesticulează, nu reușește să fie cuminte, aleargă, cotrobăie și se cațără peste tot, este într-o mișcare continuă, pare un perpetuum mobile; vorbește mult, neîntrebat, nu se poate juca în liniște, este gălăgios; copilul hiperactiv poate dormi toată ziua sau poate fi lipsit de

putere, iar spre seară devine mai neliniștit și mai activ, iar noaptea este foarte agitat, strigă, râde și adoarme doar spre dimineață;

- c. **impulsivitatea** ⇒ frecvent îi întrerupe sau îi deranjează pe ceilalți; răspunde neîntrebat sau chiar înainte ca întrebarea să-i fi fost pusă; este foarte nerăbdător, întâmpinând dificultăți în a-și aștepta rândul la jocul care presupune anumite reguli; este nervos, are tendință la agresivitate fizică și verbală, iar pentru cei din jur este insuportabil.

Nediagnosticată și netratată corespunzător, în primii 2 ani de viață ai copilului, boala poate altera semnificativ relaționarea școlară, profesională și socială.

***Terapie naturistă* ⇒ 4 – 6 luni**

1. Sacroterapie: „Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇒ 2 – 3 zile;
 - dieta de tranziție ⇒ 1 zi;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 1 luna;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu mere (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta predominant crudivoră, de refacere ⇒ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.7, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”;
 - salată de varză murată (acără), la care se adaugă ulei de floarea soarelui ⇒ 6 - 8 linguri/zi;
 - lapte de migdale sau de nucă Cashew (Caju) ⇒ 1 x 1 cană/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
 - fagure de miere ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 2 săptămâni; se mestecă 3 – 5 minute; a nu se folosi la diabetici;
 - cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
3. Clismă ⇒ 1 x 1 pe zi, dimineața, cu ½ – 1 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 2 – 3 zile;
4. Baia organelor genitale ⇒ 1 x 1/zi, pe zi, 20 minute;

5. Baia de trunchi caldă cu coada calului $\Rightarrow 2 \times 1/\text{săptămână}$, câte 20 minute;
6. Baia generală caldă, cu flori de fân, adăugând la apa de baie, ulei esențial de busuioc și levănțică (câte 10 picături din fiecare) $\Rightarrow 2 \times 1/\text{săptămână}$, câte 30 minute;
7. Dușul rece al membrelor inferioare $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$;
8. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$;
9. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow 30 - 60 \text{ minute/zi}$, respectând toleranța individuală;
10. Masaj ușor al brațelor și gambelor, cu o soluție uleioasă de ulei esențial de levănțică (vezi planta „Levănțică”) $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$, 10 minute, 1 lună; apoi, $3 \times 1/\text{săptămână}$;
11. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 15 secunde – 5 minute;
12. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 30 minute;
13. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 30 minute;
14. Supraveghere medicală riguroasă.

Evaluarea copilului cu ADHD și consilierea psihologică a acestuia precum și a părinților acestuia, sunt necesare și utile atât pentru a se identifica problemele comportamentale datorate simptomelor inatenției, hiperactivității și impulsivității copilului, cât și pentru stabilirea unor strategii de rezolvare ale acestora. Intervențiile și tehnicile comportamentale de tratament sunt utilizate pentru a diminua simptomele, fiind utile și în abordarea terapeutică a anxietății și tulburării de opoziționism provocator, frecvente la unii copii cu ADHD. Terapia trebuie să înceapă cât mai devreme posibil, deoarece intervenția timpurie influențează pozitiv dezvoltarea creierului.

Majoritatea experților consideră că tratamentul este cel mai eficient când se realizează acasă, deși el poate fi practicat și într-un centru psihiatric sau o școală specială. Unii copii cu ADHD vor fi orientați către școli speciale, în care personalul specializat, în urma evaluării complexe educaționale, va întocmi proiecte individuale personalizate care sunt alcătuite și adaptate nevoilor speciale și deficiențelor copilului.

SINDROMUL PREMENSTRUAL

Caracterizare generală

Sindromul premenstrual este un complex de simptome ce apar ciclic, anticipând cu câteva zile ciclul menstrual și fiind suficient de sever pentru a afecta semnificativ calitatea vieții pacientei.

Simptomele, cu colorit bogat, pot interesa orice organ, dar se descriu mai frecvent următoarele manifestări: iritabilitate alternând cu momente depresive, fatigabilitate (oboseală) psiho-fizică, dificultate de concentrare, tulburări ale somnului, retenție hidrosalină cu edeme la nivelul extremităților – degete umflate – sau sâni tumefiați și sensibil dureroși, spontan și la palpare, disconfort în regiunea pelviană, cefalee etc.

În etiopatogeneza sindromului un rol important îl au fluctuațiile concentrației plasmatice ale hormonilor estrogeni și ale progesteronului. Excesul de hormoni estrogeni determină retenție hidrosalină. De asemenea, la femeile suferind de aceasta afecțiune s-a observat un comportament particular în privința metabolizării progesteronului. La aceste femei prin metabolizarea progesteronului rezultă mai puțin alopregnanolon (neurosteroid care modulează pozitiv receptorii GABA de la nivelul creierului, exercitând o acțiune anxiolitică și anticonvulsivantă) și mai mult pregnanolon care are o acțiune opusă asupra receptorilor GABA. Între factorii cunoscuți, care pot precipita sau exacerba simptomatologia, se menționează: cofeina, fumatul, aportul crescut de lichide, stresul, vârsta, știut fiind că sindromul este mai sever în a 3-a și a 4-a decadă de vârstă a femeii.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

***Terapie naturistă* ⇨ 2 – 3 luni.**

Se utilizează această schemă cu 15 zile înainte de ciclu și în timpul ciclului.

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărâdelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă: hiposodată (hrană mai puțin sărată);
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu pepene galben (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;

- dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 5 – 7 zile/lună;
- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.5, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
- grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
- mărar (semințe pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
- lucernă (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
- tinctură de *Vitex agnus castus* (piperul călugărului) ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de captalan ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de talpa găștei ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de brânca ursului ⇒ 4 x 60 picături/zi;
- tinctură de călin ⇒ 3 x 20 picături/zi;
- ulei de luminiță de seară (*Oenothera biennis*) ⇒ 2 x 1 capsulă/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineata, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura cu tărațe de grâu ⇒ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuată, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuată, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇒ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Roiniță – planta	(<i>Melissae herba</i>)	30 g
Sunătoare – planta	(<i>Hyperici herba</i>)	20 g
Coada-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	20 g
Crețșoară – planta	(<i>Alchemillae herba</i>)	10 g
Cătușe – vârfurile florale	(<i>Ballotae summitates</i>)	30 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	20 g
Traista-ciobanului – planta	(<i>Bursae pastoris herba</i>)	10 g
Zmeur – frunzele	(<i>Rubi idaei folia</i>)	30 g
Mătase de porumb – stigmatetele	(<i>Maydis stigmata</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 2/

Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	40 g
Crețșcă – planta	(<i>Ulmariae herba</i>)	20 g
Ciuboșica cucului – rizomul și rădăcina	(<i>Primulae rhizoma et radix</i>)	30 g
Sulfină – planta	(<i>Melliloti herba</i>)	20 g

O linguriță plină din amestec se macerează 8 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară și se încălzește ușor. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 3/ ⇒ 2 x ½ cană/zi din ceaiul de la planta „Valeriană”.

3. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
4. Baia de trunchi caldă, cu coada calului (până la ciclu) ⇒ 1 x 1/zi, 20 minute, 2 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului ⇒ 1 x 1/zi, o săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
6. Dușul scoțian alternant al regiunii abdomino-genitale ⇒ 2 x 1/zi;
7. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. ⇒ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
8. Compresa alternantă aplicată pe zona abdomino-pelvică ⇒ 1 x 1/zi (3 minute cald, 1 minut rece, de 4 ori, succesiv, în aceeași ședință), până la ciclu;
9. Compresa derivativă pe abdomen ⇒ 1 x 1/zi, în timpul nopții;
10. Cataplasma cu lut lombo-abdominală în „T” (ca un pampers) ⇒ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
11. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea ⇒ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;

12. Masaj cu ulei de năpraznic $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$, 5 – 10 minute, practicat cu podul palmei, la nivelul treimii inferioare a regiunii lombare și al treimii superioare, a regiunii fesiere;
13. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 15 secunde – 5 minute;
14. Baia de soare a regiunii abdomino-pelvine $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 30 minute;
15. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 30 minute;
16. Supraveghere medicală riguroasă.

SINDROMUL SJÖGREN (SINDROMUL SICCA)

Caracterizare generală

Această colagenoză este o boală inflamatorie cronică, autoimună, caracterizată prin prezența unui infiltrat inflamator limfoplasmocitar, la nivelul glandelor salivare și lacrimale, determinând scăderea secreției exocrine, la acest nivel. Boala se manifestă, în principal, prin sindromul sicca – xeroftalmie (absența lacrimilor), xerostomie (absența secreției salivare), uscăciunea mucoasei nazale sau vaginale, sindrom dispeptic, generat de insuficiența secretorie enzimatică, la diverse nivele ale tubului digestiv. Mărirea glandelor parotide dă aspectul de „facies de hârciog”, iar mărirea glandei lacrimale dă aspectul fantei palpebrale în „S”. Adeseori, boala se asociază cu limfoame, în general non-Hodgkiniene, cu punct de plecare în glandele salivare sau ganglionii limfatici cervicali.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Lupusul eritematos sistemic”.

SINUZITA

Caracterizare generală

Sinuzita este o boală infecțioasă, acută sau cronică, localizată la nivelul cavităților sinuzale ale feței (sinusurile frontale, etmoidale și maxilare). Punctul de plecare al sinuzitei poate fi un focar infecțios, cu origine nazală sau dentară (sinuzită maxilară). Frecvent, sinuzita este anticipată de o rinită sau de o suferință dentară (infecții periapicale). Debutul poate fi acut sau insidios, secundar unei rinite acute sau unui traumatism sau după o baie în piscină. Deviația de sept nazal favorizează

apariția sinuzitei. Clinic, se manifestă prin durere unilaterală, suborbitară sau supraorbitară, pulsatilă, asociată sau nu, de lăcrimare sau fotofobie, rinoree și uneori, stare febrilă. În unele cazuri, se pot pune în evidență semne generale, cauzate de focarul infecțios (cefalee, astenie, anemie etc.).

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

***Terapie naturistă* ⇒ 1 – 2 luni**

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇒ 3 – 5 zile;
 - dieta de tranziție ⇒ 1 – 2 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 săptămâni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu struguri sau cu mere (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 3 – 5 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”;
 - fagure de miere ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 2 săptămâni; se mestecă 3 – 5 minute;
 - grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
 - lucernă (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
 - ulei esențial de cimbru ⇒ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni se mai repetă o dată cura;
 - ulei esențial de busuioc ⇒ 3 x 3 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni se mai repetă o dată cura;
 - tinctură de ienupăr ⇒ 3 x 30 picături/zi;
 - tinctură de echinacea ⇒ 3 x 30 picături/zi;
 - ardei iute (pulbere) ⇒ 2 x un vârf de cuțit/zi;
 - tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;

- tinctură de propolis ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura cu tărațe de grâu ⇒ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇒ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de iarbă mare (vezi planta „Iarbă mare”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp./

Cimbru – planta	(<i>Saturejae herba</i>)	30 g
Ienupăr – fructele	(<i>Juniperi fructus</i>)	20 g
Pin – muguri	(<i>Pini turiones</i>)	20 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	20 g
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	20 g
Mușetel – florile	(<i>Chamomillae flores</i>)	20 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 – 4 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 2 – 3 zile;
4. Toaleta nasului cu apă caldă cu sare grunjoasă, neiodată (1 linguriță la 500 ml) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
6. Baia de șezut caldă, cu flori de fân $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână, câte 20 minute;
7. Baia caldă de picioare $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute, 1 săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
8. Dușul rece general $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;
9. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
10. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
11. Inhalatie (cu mușețel, sare, ceapă și ulei de mentă sau levănțică) $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 15 minute;
12. Compresa cu tinctură suedeză aplicată pe frunte, aripile nazale și pomeții obrazilor, după ce, local, s-a aplicat o peliculă fină cu alifia de gălbenele $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
13. Cataplasma cu schinduf aplicată pe frunte, aripile nazale și pomeții obrazilor $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
14. Cataplasma cu lut lombo-abdominală și pe frunte, aripile nazale și pomeții obrazilor $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
15. Cataplasma cu ceapă răzuită, pe frunte, aripile nazale și pomeții obrazilor $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute, 1 lună; apoi 3 x 1/săptămână;
16. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
17. Masajul regiunii sinusurilor cu ulei esențial de măghiran $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 5 minute, 1 lună;
18. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
19. Baia de soare sudorifică, acoperind fața cu frunze de varză sau de brustur $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
20. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
21. Supraveghere medicală riguroasă.

SPASMOFILIA

Caracterizare generală

Spasmofilia este un sindrom clinic generat de scăderea concentrației calciului plasmatic. Acest fenomen determină o hiperexcitabilitate neuromusculară, care, în formă acută, provoacă criza acută de tetanie, manifestată prin contracturi ale mușchilor scheletici, realizând aspecte caracteristice: „mâna de mamoș”, „bot de

știucă”, spasmul carpo-pedal. Acestor manifestări li se pot asocia și contracturi ale mușchilor netezi, generând spasm laringian, esofagian sau bronhospasm. De asemenea, crizele sunt acompaniate de manifestări vegetative, paretezii (furnicături) ale buzelor, feței, extremităților, frilozități, uneori dureri violente, datorate contracturilor musculare, senzație de prăbușire. În perioada dintre crize, spasmofilia se manifestă ca tetanie latentă. Hiperexcitabilitatea musculară, secundară tetaniei latente, poate fi provocată prin diverse manevre, care evidențiază semne patognomonice bolii. Astfel, semnul Chvostek apare la percuția obrazului (ramura temporo-facială a nervului facial), care determină contracția laterală a mușchilor orbiculari. Semnul lui Trousseau reproduce semnul mâinii de mamoș, folosind manșonul tensiometrului, care se aplică pe brațul pacientului și se menține gonflat 2 – 3 minute. Manifestările episodului acut, în general, cedează după injectare intravenoasă de preparate de calciu.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 1 – 2 luni

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri și crudități ⇨ 2 săptămâni – 4 săptămâni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu pere (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.3, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”;
 - fagure de miere ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 2 săptămâni; se mestecă 3 – 5 minute;
 - grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi;
 - suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
 - coada calului (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
 - lucernă (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
 - tinctură de gălbenele ⇨ 3 x 30 picături/zi;

- tinctură de gențiană ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇨ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇨ 2 x 15 picături/zi;
- polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- păstură ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, după mese;
- lemn dulce (pulbere) ⇨ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura cu tărațe de grâu ⇨ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
- ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp./

Valeriană – rizomul și rădăcina	(<i>Valerianae rhizoma et radix</i>)	20 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	20 g
Schinel – planta	(<i>Benedicti cardui herba</i>)	20 g
Talpa-gâștei – planta	(<i>Leonuri herba</i>)	10 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	20 g
Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	20 g
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	20 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Clismă ⇨ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 2 zile;
4. Baia vitală ⇨ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Baia de trunchi rece ⇨ 1 x 1/zi, 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;

6. Baia de trunchi caldă cu coada calului $\Rightarrow 2 \times 1/\text{săptămână}$, câte 25 minute;
7. Dușul rece general $\Rightarrow 3 \times 1/\text{săptămână}$;
8. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$;
9. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 1 oră;
10. Cataplasma cu lut lombo-abdominală $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 2 ore, 1 lună; apoi, $3 \times 1/\text{săptămână}$;
11. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow 30 - 60$ minute/zi, respectând toleranța individuală;
12. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 15 secunde – 5 minute;
13. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 30 minute;
14. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 30 minute;
15. Supraveghere medicală riguroasă.

SPONDILITA ANCHILOPOETICĂ

Caracterizare generală

Spondilita anchilopoetică este o boală de colagen și face parte din grupul mare al spondilartropatiilor sero-negative, alături de sindromul Reiter, artrita psoriazică, spondilartritele din afecțiunile inflamatoare intestinale. Ceea ce caracterizează acest grup de afecțiuni este: afectarea articulațiilor sacroiliace, cu sau fără spondilită, oligoartrită periferică, absența factorului reumatoid, agregarea familială, asocierea cu HLA – B27, prezența manifestărilor extra-articulare (oculare, mucoase, genitale). În etiopatogenia bolii sunt incriminați mai mulți factori:

- factorul ereditar $\Rightarrow$ antigenul de histocompatibilitate HLA – B27 este întâlnit la 90 – 95% din pacienți. De asemenea incidența bolii este mai mare la persoanele la care boala este prezentă între rudeniile acestora;
- factori infecțioși $\Rightarrow$ infecții genitourinare (cu gonococ), infecții cu *Klebsiella pneumoniae*. Ipoteza infecțioasă este susținută de identificarea agentului infecțios în perioada activă de boală, la un procent mare (78%) dintre pacienții cu spondilită anchilozantă, de aspectul clinico-evolutiv al bolii (cu astenie, subfebrilitate, pierdere ponderală, paraclinic fiind prezent un VSH crescut și anemie hipocromă), precum și de modificările anatomopatologice de tip inflamator ale articulației lezate.

Spondiloza anchilopoetică afectează predilect adultul tânăr, la vârsta de 25 – 30 de ani. La debut, boala se poate manifesta prin: afectare lombară și a articulațiilor sacro-iliace, cu progresie ascendentă, forma de debut cea mai frecventă;

afectare cervicală (cu progresie descendentă); afectare periferică (artrite asimetrice, în special ale articulațiilor genunchiului și gleznelor); afectare extra-articulară (forme oculare, cum este, de exemplu, uveita). Aspectul radiologic al coloanei vertebrale este în „tijă de bambus”, aspect generat de prezența sindesmofitelor, care, ca niște umbre fine, liniare, verticale, trec de la o vertebră la alta, solidarizându-le. Boala evoluează spre anchilozarea coloanei vertebrale, generând poziția de „semn de întrebare” sau „de schior”, care constă în cifoză dorsală, rotunjită, dispariția lordozei lombare, dubla flexie a membrelor inferioare (la nivelul coapselor și gambelor).

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 4 – 6 luni

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărâdelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 10 – 20 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 3 – 5 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu struguri sau mere (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.2, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”;
 - grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de țelină ⇨ 250 ml/zi, 20 de zile/lună;
 - suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
 - coada calului (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
 - lucernă (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
 - ulei esențial de cimbru ⇨ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;
 - tinctură de captalan ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - tinctură de ienupăr ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - tinctură de echinacea ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - ardei iute (pulbere) ⇨ 2 x un vârf de cuțit/zi;

- tinctură de ardei iute $\Rightarrow$ 3 x 10 picături/zi;
 - tinctură de propolis $\Rightarrow$ 3 x 30 picături/zi;
 - polen $\Rightarrow$ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
 - păstură $\Rightarrow$ 2 x 1 linguriță/zi, după mese;
 - lemn dulce (pulbere) $\Rightarrow$ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
 - cura cu țărâțe de grâu $\Rightarrow$ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
 - ghimbir $\Rightarrow$ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
 - cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu preparatul enzimatic $\Rightarrow$ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) $\Rightarrow$ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie $\Rightarrow$ 2 x 100 ml/zi;
 - cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
 - cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) $\Rightarrow$ 2 x 1 linguriță/zi;
 - cura cu preparatul de susan $\Rightarrow$ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
 - cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cura cu sevă de mesteacăn (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
 - cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) $\Rightarrow$ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
 - ceaiuri: vezi „Reumatismul”;
3. Repaus fizic relativ, ținând seama de stadiul bolii, de particularitățile de manifestare ale suferinței în cazul respectiv, precum și de toleranța individuală a pacientului;
 4. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientului, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie, precum și la locul de muncă;
 5. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 10 – 20 zile;
 6. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 3 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
 7. Baia de trunchi caldă cu coada calului $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 25 minute;
 8. Baia generală caldă cu flori de fân sau ferigă sau coada calului $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 30 minute;
 9. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;

10. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. $\Rightarrow 2 \times 1/\text{săptămână}$, câte 20 minute;
11. Compresa cu infuzie caldă de ardei iute, pe regiunea coloanei vertebrale (vezi planta „Ardei iute”) $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 30 – 60 minute, 3 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
12. Masaj blând local cu extracte de plante, pe articulațiile afectate $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$ (vezi „Reumatismul”);
13. Pernița cu pedicuță aplicată pe articulațiile dureroase $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 1 oră;
14. Cataplasma caldă, cu semințe de muștar măcinate, aplicată pe articulațiile dureroase $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$, câte 20 – 30 minute, 1 lună; apoi, 2 x 1/săptămână;
15. Cataplasma cu lut lombo-abdominală $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 2 ore, 3 luni; apoi, 3 x 1/săptămână;
16. Cataplasma rece cu cărbune aplicată pe articulația dureroasă $\Rightarrow 1 - 2 \times 1/\text{zi}$, 1 oră, 1 lună; apoi 3 x 1/săptămână;
17. Masajul ușor al articulației dureroase cu suc de ceapă $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$;
18. Urzicarea (vezi planta „Urzică”) $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$;
19. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow 30 - 60$ minute/zi, respectând toleranța individuală;
20. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apă”) $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 15 secunde – 5 minute;
21. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 30 minute;
22. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 30 minute;
23. Supraveghere medicală riguroasă.

STERILITATEA

Caracterizare generală

Sterilitatea sau infertilitatea este definită ca incapacitatea unui cuplu de a procrea (femeia să rămână însărcinată) după un an de raporturi sexuale regulate (de 2 – 3 ori pe săptămână), fără a utiliza metode contraceptive. Uneori, concepția este legată de perioadele de maximă fertilitate. La femeie, fertilitatea atinge un maxim la 27 de ani și începe să diminueze după 30 de ani. În jur de 50% din totalul cuplurilor care nu au conceput în primul an, vor concepe în mod natural în anul următor. Șansele cresc dacă partenerii cuplului sunt tineri. În general, fertilitatea femeii scade după 30 – 40 de ani, perioadă care coincide cu diminuarea rezervei de ovule, care îmbătrânește. În același timp, cu înaintarea în vârstă, crește riscul de apariție a avorturilor spontane. Spre deosebire de femei, la bărbați, deși numărul spermatozoizilor scade cu îmbătrânirea, fertilitatea masculină nu este prea mult afectată de vârstă.

Sterilitatea este provocată și întreținută de mai multe cauze, care implică aparatul de reproducere al femeii sau al bărbatului sau al ambilor parteneri. Cele mai comune și mai frecvente cauze, sunt: disfuncții sau leziuni ale sistemului de

reproducere masculin (azoospermie sau absența spermatozoizilor în spermă; oligospermie, când lichidul de ejaculație conține un număr mic de spermatozoizi, incapabili de a fertiliza ovulul; anomalii de formă ale spermatozoizilor, care îi fac incapabili de a penetra ovulul; motilitatea scăzută a spermatozoizilor, care diminuează mobilitatea lor, făcând imposibilă întâlnirea cu ovulul) sau feminin – salpingită, trompe înfundate, uter infantil, vicii de poziție sau boli ale uterului, leziuni ale colului uterin, disfuncții ovulatorii (boala ovarelor polichistice).

În etiopatogenia sterilității sunt incriminați:

- *factori de risc ce pot fi controlați;*
- *factori de risc ce nu pot fi controlați.*

În prima categorie se descriu: fumatul, uzul de marijuana sau alte droguri, care reduc numărul de spermatozoizi la bărbat și fertilitatea la femei; consumul de alcool, scade calitatea spermei și fertilitatea masculină; ejacularea frecventă (zilnic, prin raport sexual sau prin masturbare) sau rară (la 2 – 3 săptămâni) poate scădea numărul de spermatozoizi; practicarea viciului onaniei (masturbarea) perioadă îndelungată; frecvența raporturilor sexuale – unii sexologi recomandă un raport sexual/zi în perioada ovulației, alții consideră că raporturile sexuale zilnice în această perioadă, scad numărul de spermatozoizi, dar măresc șansele apariției unei sarcini; creșterea temperaturii în zona scrotului, duce la alterarea calităților spermatozoizilor (cele mai obișnuite cauze sunt băile fierbinți și stările hipertermice); efortul fizic intens pe o perioadă lungă de timp (luni sau ani) afectează calitatea spermei și ovulația; sterilizarea chirurgicală, de exemplu prin vasectomie sau ligatură tubară (reconversia chirurgicală după aceste intervenții, este posibilă, în funcție de tehnica folosită și de perioada de timp care a trecut de la sterilizarea chirurgicală). În a doua categorie, se incriminează: defecte congenitale ale sistemului reproductiv feminin sau masculin, prezente de la naștere; îmbătrânirea; endometrioza (prezența ectopică de endometru în cavitatea abdominală, de exemplu, la nivelul trompelor uterine, ovarelor, suprafeței externe a uterului, vezicii urinare sau a altor organe abdominale); antecedente personale de expunere la niveluri crescute de toxice, de medicamente sau radiații (inclusiv chimioterapia și radio- sau cobaltoterapia, din cura clasică, alopata, a cancerelor); prezența în antecedentele personale, a unor boli cu transmitere sexuală (sifilisul, gonoreea etc.) care pot leza aparatul de reproducere.

Clinic, sterilitatea nu generează semne fizice.

Terapia corectă a sterilității, se adresează cauzei generatoare.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 2 – 4 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărâdelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);

2. Dietă:

- cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇒ 5 – 10 zile;
- dieta de tranziție ⇒ 2 – 3 zile;
- în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
- după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
- cura cu pepene galben (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
- dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 5 – 7 zile/lună;
- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.5, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
- fagure de miere ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 2 săptămâni; se mestecă 3 – 5 minute;
- grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- cura cu tărațe de grâu ⇒ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
- suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
- coada calului (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
- lucernă (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
- tinctură de coada șoricelului ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de coada calului (nu se administrează în timpul ciclului menstrual) ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de brânca ursului ⇒ 4 x 60 picături/zi;
- tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇒ 2 x 15 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇒ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;

- cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu sevă de mesteacăn (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp./

Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	20 g
Brânca ursului – rădăcina	(<i>Heracleum sphondilium radix</i>)	30 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g
Cătușe – vârfurile florale	(<i>Ballotae summitates</i>)	30 g
Urzică – frunzele	(<i>Urticae folia</i>)	20 g
Zmeur – frunzele	(<i>Rubi idaei folia</i>)	40 g
Rozmarin – frunzele	(<i>Rosmarini folia</i>)	10 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	30 g
Traista-ciobanului – planta	(<i>Bursae pastoris herba</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Repaus fizic relativ, ținând seama de stadiul bolii, de particularitățile de manifestare ale suferinței în cazul respectiv, precum și de toleranța individuală a pacientului;
4. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientului, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie, precum și la locul de muncă;
5. Clismă ⇨ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
6. Baia vitală ⇨ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
7. Baia organelor genitale ⇨ 1 x 1/zi, 25 minute;
8. Baia de trunchi caldă cu rostopască, salvie, gălbenele, frunze de nuc și coada calului (amestecate în părți egale) ⇨ 1 x 1/zi, 20 minute, 3 x 1/săptămână;
9. Baia de șezut caldă (cu fân, mentă, podbal sau coada calului) ⇨ 3 x 1/săptămână, câte 20 minute;
10. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului ⇨ 1 x 1/zi, o săptămână, apoi 3 x 1/săptămână;
11. Dușul scoțian alternant al regiunii abdomino-genitale ⇨ 2 x 1/zi;
12. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. ⇨ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
13. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată ⇨ 1 x 1/zi, 1 oră/zi;

14. Cataplasma cu lut lombo-abdominală în „T” (ca un pampers) ⇒ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
15. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea ⇒ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
16. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) ⇒ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
17. Baia de soare ⇒ 1 x 1/zi, 15 – 30 minute;
18. Masaj general și reflexoterapie ⇒ 1 x 1/zi, 30 minute;
19. Supraveghere medicală riguroasă.

STOMATITA

Caracterizare generală

Este o boală localizată la nivelul cavității bucale, caracterizată printr-o inflamație a mucoasei bucale, a gingiilor și a limbii. Tabloul clinic este marcat de dureri vii, accentuate la deglutiție (înghițire), uneori senzația de arsură, care se accentuează la consumul de alimente iritante, condimente (boia iute, piper etc.).

La nivelul cavității bucale se evidențiază: hiperemie (roșeață), edem, vezicule, ulcerări sau depozite aderente. Uneori, inflamația se poate extinde la luetă, comisuri bucale și la limbă.

Etiopatogenia bolii este multifactorială: factori neinfecțioși – traumatisme (lucrări dentare defectuoase, mușcătură greșită, căldură excesivă); factori infecțioși (virusuri, bacterii, ciuperci); factori metabolici – insuficiență de organ (renală, hepatică etc.); factori toxici – intoxicare cu metale grele (plumb, mercur, bismut); substanțe caustice – ingestie accidentală sau voită (suicid) de sodă caustică, detartrant etc.; factori carențiali (fier, vitamine din complexul B, acid folic); hemopatii (leucemie, pancitopenie); factori imunologici etc.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇒ 2 – 4 săptămâni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărâdelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);

2. Dietă:

- cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇒ 2 – 5 zile;
- dieta de tranziție ⇒ 1 – 2 zile;
- în continuare, cura cu sucuri și crudități 1 lună;
- după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
- dacă pacientul prezintă dureri la nivelul cavității bucale și dificultatea de a mastica diferite alimente, se va institui dieta restrictivă, exclusiv cu cartofi (copti în cuptor sau fierți în coajă) repartizați la 3 – 4 mese și supă concentrată de zarzavat, strecurată, 5 – 10 zile;
- dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 5 – 7 zile/lună;
- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”;
- fagure de miere ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 2 săptămâni; se mestecă 3 – 5 minute;
- grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi (după remisia procesului inflamator);
- suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
- lucernă (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
- ulei esențial de cimbru ⇒ 3 x 2 picături/zi, 2 săptămâni;
- ulei esențial de coriandru ⇒ 3 x 2 picături/zi, 2 săptămâni;
- tinctură de gălbenele ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de dracilă ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de echinacea ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura cu tărațe de grâu ⇒ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇒ 1 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);

- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇒ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g
Drăgaică – planta	(<i>Galii verii herba</i>)	20 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	20 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	10 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	20 g
Sunătoare – planta	(<i>Hyperici herba</i>)	10 g
Nalbă mare – rădăcina	(<i>Althaeae radix</i>)	30 g
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	30 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	20 g

O linguriță plină din amestec se macerează 8 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară și se încălzește ușor. Se bea 3 x 1 cană/zi, cu 30 minute înainte de masă, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 2/

Răcușor – rizomul	(<i>Bistortae rhizoma</i>)	20 g
Turiță mare – planta	(<i>Agrimoniae herba</i>)	30 g
Nalbă mare – planta	(<i>Althaeae herba</i>)	30 g
Răchitan – planta	(<i>Salicariae herba</i>)	20 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g

Două linguri pline din amestec se fierb 2 minute în 250 ml apă. Apoi se infuzează 5 minute. Se strecoară. Se utilizează sub formă de gargară.

3. Gargară ⇒ 2 x 1/zi, 1 săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână, cu:

- Rp.2 ⇒ 2 x 1/zi;
- tinctură de gălbenele și tinctură suedeză, folosite alternativ. Se prepară o soluție hidroalcoolică, în proporție de 60 picături (1 linguriță) tinctură la 250 ml apă caldă, cu care se face gargară;

4. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 2 – 3 zile;
5. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
6. Baia generală rece $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;
7. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului, $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, o săptămână, apoi, 3 x 1/săptămână;
8. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
9. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
10. Baia de abur a capului și pieptului, cu inhalarea aerosolilor generați de mușetel, ulei de mentă și levănțică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute;
11. Cataplasma cu lut lombo-abdominală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
12. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
13. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
14. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
15. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
16. Supraveghere medicală riguroasă.

TAHICARDIA

Caracterizare generală

Tahicardia reprezintă o accelerare a frecvenței cardiace peste 85 de bătăi pe minut.

Ritmul cardiac fiziologic variază, la majoritatea subiecților, între 60 – 90 bătăi pe minut, cu o medie de 70 – 80 pulsații pe minut.

O tahicardie poate evolua silențios, fără simptome sau se poate manifesta zgomotos, prin palpitații, prin stare de disconfort sau prin sincope.

Clinic, tahicardia poate fi o manifestare fiziologică determinată de accelerarea activității electrice a nodului sinusal, centrul de comandă de unde pornește stimulul fiziologic al contracției inimii, determinând tahicardia sinusală. Aceasta poate să apară fie ca o manifestare naturală, fiziologică, ca de exemplu, în cursul unui efort fizic, fie ca o manifestare patologică, după consum de cafea, tutun, ceai negru, ceai verde etc. sau acompaniind, de exemplu febra, anemia sau majoritatea bolilor cardiace sau pulmonare, în faza lor de decompensare.

Tratamentul tahicardiei vizează cauza precum și originea și tipul de tulburare a ritmului responsabil de tahicardie. Dacă există o cauză favorizantă (cafea, tutun, ceai negru, ceai verde etc.), aceasta trebuie să fie suprimată.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Cardiopatia ischemică”.

TENUL

Pentru menținerea tenului catifelat curat

Se practică masajul ușor al tegumentului feței, cu tinctură de castraveți
⇒ 2 x 1/zi.

Se taie castraveții în felii subțiri și se pun într-o sticlă de ½ l, până la jumătatea sticlei. Se umple sticla cu alcool 50° și se păstrează la cald sau soare 14 zile, agitând sticla, zilnic. Se strecoară.

Mască pentru îndepărtarea ridurilor

Rp. 1/

Ou proaspăt	1 bucată
Miere	1 lingură
Ulei de măsline presat la rece	1 lingură

Se bate oul și se amestecă toate ingredientele. Amestecul se aplică pe față, sub formă de mască ⇒ 3 x 1/săptămână, 2 ore, 1 lună. Apoi, se spală cu apă caldă și se termină procedeul cu o ședință de duș rece.

Rp. 2/

Cartofi	3 – 4 bucăți
---------	--------------

Se răzuiesc cartofii pe răzătoarea mică. Se aplică pe față sub formă de mască ⇒ 1 x 1/zi, 1 oră, 1 lună.

Se practică zilnic masajul feței cu ulei de măsline, 20 minute.

Rp. 3/

Suc proaspăt de lămâie	1 lingură
Miere	1 lingură
Polen de albine	1 lingură
Ulei de măsline	1 lingură

Se amestecă și se omogenizează ingredientele. Se servește dimineața, înainte de masă.

TORTICOLISUL

Caracterizare generală

Torticolisul este o boală care constă în contractura, mai mult sau mai puțin dureroasă, a mușchilor gâtului, condiție care limitează mișcările de rotație ale capului. În funcție de cauza generatoare de boală, se descriu mai multe tipuri de torticolis.

Torticolisul simplu, obișnuit sau banal care apare, uneori, după o mișcare brutală și forțată a gâtului. Adeseori, se manifestă inaugural dimineața la trezire, fiind determinat de o poziție vicioasă a capului în timpul somnului. Simptomele dispar spontan în 2 – 3 zile, după odihnă sau după aplicații locale de unguente sau alifii cu acțiune antiinflamatoare și analgezică sau după administrare, pe cale orală, de medicamente analgezice și miorelaxante (decontracturante musculare).

Torticolisul congenital, prezent de la naștere, este generat de o dezvoltare insuficientă a unuia dintre mușchii sternocleidomastoidieni (situați de o parte și de alta a gâtului). Acest tip de torticolis este permanent și nedureros. Rezolvarea suferinței presupune sancțiunea chirurgicală, care trebuie să fie efectuată în primii ani de viață și constă în alungirea tendoanelor prea scurte.

Torticolisul spasmodic, idiopatic, este de cauză necunoscută. Boala aparține distoniilor (boli în care contracturile provoacă poziții anormale ale corpului). Pacientul acuză accese de dureri și de redoare a gâtului, în timpul cărora apar contracturi succesive. Datorită contracturilor capul poate fi blocat în rotație (torticolis), în înclinație laterală (laterocolis), în flexie anterioară (antecolis) sau în extensie dorsală (retrocolis). Tratamentul clasic constă în fizioterapie, care vizează consolidarea mușchilor antagoniști mușchilor afectați.

Torticolisul simptomatic acompaniază diverse boli. Astfel boli ale coloanei vertebrale cervicale sau ale regiunii cefei, pot provoca un torticolis. Tratamentul clasic este cel al durerii și al contracturii.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Reumatismul”.

Compresele, cataplasmele, masajul sau alte aplicații locale prezentate la „Reumatism”, în cazul torticolisului se aplică local, la nivelul mușchilor gâtului și spatelui.

TUBERCULOZA PULMONARĂ

Caracterizare generală

Tuberculoza pulmonară este o boală pulmonară infecto-contagioasă, cauzată de bacilul Koch. Este considerată o boală a mizeriei, cu condiții de sanitație precare. Boala debutează insidios, cu astenie, fatigabilitate marcată și inapetență. Tabloul simptomatologic este marcat de paloare tegumentară, stare subfebrilă, astenie,

fatigabilitate, anorexie, scădere ponderală, transpirații nocturne, tuse seacă, uneori cu expectorație muco-purulentă, hemoptizie (vărsătură cu sânge), jenă toracică. În evoluție, poate genera complicații: hemoptizie, diseminare pulmonară bilaterală, cavernă tuberculoasă, pneumotorax, bronșiectazie etc. Diagnosticată la timp și tratată corect și complet, boala se vindecă. În abordarea terapeutică se impune tandemul terapeutic alopăt-naturist.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇒ 6 – 12 luni

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇒ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇒ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu struguri sau mere (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”;
 - dacă apar episoade de hemoptizie, se practică ⇒ dietă cu sucuri de fructe; se sug cuburi de gheață; după sistarea hemoptiziei se administrează mese mici, fracționate și reci; se beau ceaiuri din plante cu efect hemostatic: coada-calului, traista-ciobanului, urzică, stejar; se aplică o pungă cu gheață pe fața anterioară a toracelui (piept), 1 oră;
 - fagure de miere ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 2 săptămâni; se mestecă 3 – 5 minute;
 - grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de păpădie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
 - coada calului (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
 - lucernă (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
 - ulei esențial de cimbru ⇒ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni se mai repetă o dată cura;

- ulei esențial de oreganum sau de busuioc ⇨ 3 x 3 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni, se mai repetă o dată cura;
- ulei esențial de rozmarin ⇨ 3 x 3 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni se mai repetă o dată cura;
- tinctură de brustur ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de coada șoricelului ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de iarbă mare și cimbrisor ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de echinacea ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇨ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇨ 4 x 30 picături/zi;
- polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- păstură ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, după mese;
- lemn dulce (pulbere) ⇨ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura cu țărâțe de grâu ⇨ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
- ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇨ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de iarbă mare (vezi planta „Iarbă mare”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu tije de păpădie (vezi planta „Păpădie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Podbal – frunzele	(<i>Farfarae folia</i>)	20 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	20 g
Năpraznic – planta	(<i>Geranii herba</i>)	20 g
Coada-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	20 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g
Pătlagină – frunzele	(<i>Plantaginis folia</i>)	30 g
Pelin – planta	(<i>Absinthii herba</i>)	30 g
Ciuboțica-cucului – rădăcina și planta	(<i>Primulae radix et herba</i>)	20 g
Lumânărică – florile	(<i>Verbasci flores</i>)	30 g
Toporaș – rădăcina	(<i>Violae odoratae radix</i>)	20 g
Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	30 g
Troscot – planta	(<i>Polygonati avicularis herba</i>)	20 g
Coada-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, (dimineata și la prânz), la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 2/

Iarbă mare – rizomul și rădăcina	(<i>Inulae rhizoma et radix</i>)	20 g
Stejar – scoarța	(<i>Quercus cortex</i>)	20 g
Salcie – scoarța	(<i>Salici cortex</i>)	20 g
Mușchi de piatră – talul	(<i>Lichen islandicus thallus</i>)	20 g
Lemn dulce – rizomul și rădăcina	(<i>Liquiritiae rhizoma et radix</i>)	30 g
Ienupăr – fructele	(<i>Juniperi fructus</i>)	10 g
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	30 g
Dragavei – rizomul și rădăcina	(<i>Rumicis rhizoma et radix</i>)	30 g
Nalbă mare – rădăcina	(<i>Althaeae radix</i>)	30 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se macerează 8 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară și se încălzește ușor. Se bea 2 x 1 cană/zi la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Repaus fizic relativ, ținând seama de stadiul bolii, de particularitățile de manifestare ale suferinței în cazul respectiv, precum și de toleranța individuală a pacientului;
4. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientului, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie, precum și la locul de muncă;
5. Camera bolnavului să fie bine aerisită, păstrând constantă umiditatea aerului;
6. A se evita ceața, frigul umed, schimbări bruște de temperatură, căldura mare;
7. Clismă ⇒ 1 x 1/zi, dimineata, cu 1½ l – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
8. Baia vitală ⇒ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
9. Baia de trunchi rece ⇒ 2 x 1/săptămână, 25 minute;
10. Baia de trunchi caldă cu coada calului ⇒ 2 x 1/săptămână, 25 minute;

11. Dușul rece parțial al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară, alternativ, în aceeași zi, cu dușul rece integral al feței posterioare a corpului $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, o săptămână; apoi, $3 \times 1/\text{săptămână}$;
12. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$;
13. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 1 oră;
14. Compresa derivativă pe torace, fața posterioară $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, în timpul nopții;
15. Compresa cu tinctură suedeză aplicată pe torace, fața posterioară, după ce, local, s-a aplicat o peliculă fină cu alifia de gălbenele $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 1 oră;
16. Masajul blând cu sare (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 2 săptămâni; apoi, $3 \times 1/\text{săptămână}$;
17. Masajul general cu apă rece (vezi cap. „Apa în profilaxie și terapie”) $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$;
18. Cataplasma cu cartofi răzuți pe răzătoarea mică, aplicată pe torace, fața posterioară $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 1 oră, 2 luni; apoi, $3 \times 1/\text{săptămână}$;
19. Cataplasma cu lut lombo-abdominală $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 2 ore, 3 luni; apoi $3 \times 1/\text{săptămână}$;
20. Cura cu aer, cel mai indicat în regiunea alpină, bogat ozonizată, cu gimnastică respiratorie și fizică, ușoară, coordonând respirația cu mișcarea; mersul pe jos.
21. Gimnastica respiratorie contra curentului de apă sau gimnastica respiratorie prin umflarea balonului de cauciuc $\Rightarrow 2 - 4 \times 1$ ședință/zi, a câte 5 - 10 minute (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
22. Mersul desculț pe iarbă (dimineata, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 15 secunde - 5 minute;
23. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 30 minute;
24. Supraveghere medicală riguroasă.

TUMORA PHYLODDES (FILODE)

Caracterizare generală

Tumora Phyloddes este o leziune fibroepitelială, care se caracterizează printr-o celularitate mai densă a componentei conjunctive. Este o tumoră rară în patologia mamară și, în general, are evoluție benignă, uneori putându-se maligniza. Frecvent, recidivează. Incidența maximă de apariție a tumorii este în jurul vârstei de 45 de ani. Tumora poate să apară pe un sân indemn sau pe o tumoră deja existentă și este hormonodependentă. Această tumoră se dezvoltă rapid, ajungând la dimensiuni mari, în câteva săptămâni. Clinic, la examenul sânului se pune în evidență, prin palpare, o tumoră voluminoasă, neregulată, cu suprafață boselată, de consistență variabilă, neaderentă la planurile profunde și care nu modifică mamelonul sau tegumentele supraiacente (de deasupra).

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Mastoza fibrochistică”.

TUSEA CONVULSIVĂ

Caracterizare generală

Tusea convulsivă este o infecție acută a tractului respirator, cu o mare contagiozitate, cauzată de bacilul *Haemophylus pertussis*. Transmiterea bolii se face prin picăturile mici din căile respiratorii ale persoanelor bolnave. Perioada de incubație este de 7 – 14 zile. Contagiozitatea cea mai mare este în perioada precoce a bolii și descrește, până când germenul dispare din nazofaringe. Cele mai frecvente îmbolnăviri apar la copiii mici, până la vârsta de 2 ani. În faza catarală, boala se caracterizează prin febră, lăcrimare, strănut, catar nazal, greață, indispoziție și tuse intermitentă în timpul nopții, care are tendința de a persista peste zi. Perioada convulsivă a bolii apare după 10 – 14 zile de la debutul stadiului cataral. Se caracterizează prin accese de tuse, care se succed rapid, urmate, de obicei, de o respirație accelerată, profundă. Chintele de tuse se pot repeta de 30 – 50 de ori/zi. Chintele cuprind accese de tuse formate din 5 – 15 episoade sau sacade, foarte apropiate una de alta și urmate de o inspirație profundă. Chintele pot fi provocate de stimuli fizici, frică, durere, plâns, strănut, inhalare de substanțe iritante etc. Tusea este productivă, bolnavul expectorând cantități foarte mari de spută, cu mucozități groase. Vărsăturile acompaniază de obicei chintele de tuse. Perioada de convalescență a bolii începe, în general, după 4 săptămâni de la debutul bolii și se manifestă printr-o diminuare în frecvența și severitatea chintelor de tuse.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 2 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 2 – 3 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 1 – 2 zile;
 - în continuare, dieta, predominant crudivoră, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu struguri sau mere (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 3 – 5 zile/lună;

- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”;
- fagure de miere ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 2 săptămâni; se mestecă 3 – 5 minute;
- grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi;
- suc de pădărie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
- lucernă (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
- ulei esențial de cimbru ⇨ 3 x 2 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni se mai repetă o dată cura;
- ulei esențial de busuioc ⇨ 3 x 2 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni se mai repetă o dată cura;
- tinctură de captalan ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de echinacea ⇨ 4 x 15 picături/zi;
- ardei iute (pulbere) ⇨ 2 x un vârf de cuțit/zi;
- tinctură de ardei iute ⇨ 7 x 5 picături/zi (o doză de 5 picături la fiecare oră, timp de șapte ore);
- tinctură de propolis ⇨ 3 x 15 picături/zi;
- polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇨ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura cu tărațe de grâu ⇨ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
- ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu preparatul de iarbă mare (vezi planta „Iarbă mare”);
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu sevă de mesteacăn (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Toporaș (Viorea) – florile (*Violae odoratae flores*) 1 linguriță plină

Se infuzează planta 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea cald, îndulcit cu miere.

Rp. 2/

Limba-mielului – florile și frunzele	(<i>Borraginis flores et folia</i>)	20 g
Pătlagină – frunzele	(<i>Plantaginis folia</i>)	20 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	20 g
Mușchi-de-piatră – talul	(<i>Lichen islandicus thallus</i>)	10 g
Cimbrișor – planta	(<i>Serpylli herba</i>)	20 g
Tei – florile	(<i>Tiliae flores</i>)	20 g
Podbal – frunzele	(<i>Farfarae folia</i>)	20 g
Lemn dulce – rizomul și rădăcina	(<i>Liquiritiae rhizoma et radix</i>)	30 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Dacă bolnavul prezintă tuse emetizantă (care provoacă vărsături), se administrează 3 lingurițe/zi sirop de propolis, ½ linguriță ghimbir răzuیت sau ceai de ghimbir și un ceai din următorul amestec:

Rp. 3/

Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	20 g
Silnic – planta	(<i>Glechomae herba</i>)	20 g
Schinel – planta	(<i>Benedicti cardui herba</i>)	10 g
Levăntică – florile	(<i>Lavandulae flores</i>)	20 g
Cătușe – vârfurile florale	(<i>Ballotae summitates</i>)	30 g
Cimbrișor – planta	(<i>Serpylli herba</i>)	20 g
Toporaș (Viorea) – florile	(<i>Violae odoratae flores</i>)	20 g
Mușchi-de-piatră – talul	(<i>Lichen islandicus thallus</i>)	10 g
Lumânărică – florile	(<i>Verbasci flores</i>)	10 g

O linguriță plină din amestec, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Repaus fizic relativ, ținând seama de stadiul bolii, de particularitățile de manifestare ale suferinței în cazul respectiv, precum și de toleranța individuală a pacientului;
4. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientului, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie, precum și la locul de muncă;

5. Camera bolnavului să fie bine aerisită, păstrând, pe cât posibil, umiditatea constantă a aerului;
6. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 2 – 3 zile;
7. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
8. Baia de trunchi rece $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
9. Baia de trunchi caldă cu coada calului $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 25 minute;
10. Baia caldă de mâini și de picioare $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, câte 20 minute; pe ceafă, se aplică compresa rece cu tinctură suedeză;
11. Dușul rece parțial, al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, o săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână, 3 săptămâni;
12. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, o săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
13. Dușul scotian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
14. Baia de abur a capului și pieptului, cu inhalarea a aerosolilor, generați de mușețel, ulei de mentă și levănțică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 1 săptămână; apoi, 2 x 1/săptămână;
15. Cataplasma caldă cu in $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, a câte 10 minute, aplicate succesiv, în aceeași ședință, pe piept și spate. De fiecare dată, se prepară o nouă cataplasma, prin fierberea a 4 linguri semințe de in, 10 minute, în 250 ml apă;
16. Cataplasma cu lut lombo-abdominală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
17. Masajul ușor al pieptului cu ulei de cimbrisor și levănțică (câte 5 picături din fiecare, amestecate și omogenizate în 10 ml de ulei de măsline sau de floarea soarelui) $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, 5 – 10 minute;
18. Cura de aer, la munte, cu gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
19. Gimnastica respiratorie contra curentului de apă sau gimnastica respiratorie prin umflarea balonului de cauciuc $\Rightarrow$ 2 x 1 ședință/zi, a câte 10 minute (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
20. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
21. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
22. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
23. Supraveghere medicală riguroasă.

ULCERUL ATON

Caracterizare generală

Ulcerul reprezintă o pierdere limitată, focală, a epidermului și, cel puțin parțial, a dermului. Uneori etiologia ulcerului este foarte evidentă (atunci când ulcerele apar după traumatisme fizice sau după infecții bacteriene acute). Există și situații în care cauzele sunt mai puțin evidente. Acestea includ boli metabolice (diabet zaharat), infecțiile bacteriene și fungice cronice, diverse boli vasculare și neuropatii periferice, sclerodermia și cancerale.

Ulcerul aton, care poate avea ca etiologie oricare din cauzele enumerate, este o leziune fără tendință naturală la vindecare, adeseori foarte rebelă la terapie. Abordarea terapeutică a ulcerului aton presupune, înainte de toate, identificarea cauzei sau cauzelor generatoare, iar apoi sistematizarea terapiei, ținând seama de acest aspect esențial.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Pentru terapia locală a ulcerului, vezi „Ulcerul varicos”.

ULCERUL GASTRO-DUODENAL

Caracterizare generală

Ulcerul gastro-duodenal este o boală cu localizare gastrică sau duodenală. Din punct de vedere anatomo-patologic, se caracterizează prin prezența unei nișe (lipsă de substanță sau ulcerație, de formă rotundă sau ovală, care depășește mucoasa gastrică sau duodenală). Boala are evoluție cronică, caracterizată prin episoade de exacerbare, cu simptome prezente și perioade de remisie, asimptomatice. Simptomul cardinal este durerea, intensă și vie, cu caracter de arsură, localizată în epigastriu, fără a iradia. Durerea este caracterizată de ritmicitate (în ulcerul duodenal apare la 1½ – 3 ore după mese, frecvent și nocturn și dispare după ingestia de alimente, iar în ulcerul gastric, durerea este agravată sau nu are legătură cu alimentația); episodicitate (durerea apare mai multe zile consecutiv); periodicitate (reapariția durerii coincide cu perioadele de activitate ale bolii – vara și iarna, în ulcerul gastric, primăvara și toamna, în ulcerul duodenal). Etiopatogenic, ulcerul gastro-duodenal este consecința unui dezechilibru între factorii „de agresiune” (acid gastric, pepsină) și factorii „de apărare”, implicați în rezistența mucoasei (mucus gastric, bicarbonat, microvascularizație, prostaglandine). Rolul major în producerea acestui dezechilibru aparține unui microorganism spiralat, numit *Helicobacter pylori*, secretor de urează,

care colonizează mucoasa gastrică și duodenală, la majoritatea pacienților cu ulcer gastro-duodenal. Alți factori, implicați în acest dezechilibru, sunt: ereditatea, stilul de viață eronat, caracterizat prin sedentarism, stres, obiceiuri vicioase (fumatul, consumul de alcool, de cafea, de fastfood-uri, de băuturi carbogazoase, de prăjeli, de alimente aditivitate etc.), consumul de medicamente antiinflamatoare nesteroidiene (aspirină, diclofenac, brufen etc.). Dacă nu este diagnosticat și tratat în timp util, ulcerul gastro-duodenal se poate complica, generând perforație (cu instalarea abdomenului acut chirurgical), hemoragie digestivă superioară (exteriorizată prin hematemeză sau melenă), penetrație în organele vecine (de exemplu, în pancreas), iar în cazul ulcerului gastric, malignizare și stenoză pilorică.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 1 – 2 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărâdelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);

2. Dietă:

- dieta Rp.1 din cartea „Rețete din bucătăria edenică” respectând toleranța individuală a pacientului;
- dacă pacientul are un comportament digestiv foarte capricios, cu durere gastrică și intoleranță digestivă la cele mai multe alimente, se instituie o dietă restrictivă, folosindu-se doar cartofi copti în cuptor sau fierți în coajă, repartizați la 3 – 5 mese și supă concentrată de zarzavat strecurată (1½ – 2 l/zi), pe o perioadă de 10 – 14 zile;
- suc de varză ⇨ 3 – 4 x 200 ml suc de varză/zi, între mese, 2 săptămâni; apoi, 2 x 200 ml/zi;
- suc de cartof ⇨ 3 x 100 ml/zi, înainte de masă;
- grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de păpădie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
- pătlagină (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
- lucernă (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
- ulei esențial de cimbru ⇨ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni; pauză 2 săptămâni și se mai face o cură (dacă este prezent bacilul *Helicobacter pylori*);
- tinctură de propolis ⇨ 3 x 30 picături/zi;
- polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇨ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță

plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;

- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi „Rețete din bucătăria edenică”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp./

Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	20 g
Troscot – planta	(<i>Polygonati avicularis herba</i>)	20 g
Sovârv – planta	(<i>Origani herba</i>)	10 g
Coadă-racului – planta	(<i>Anserinae herba</i>)	20 g
Roiniță – planta	(<i>Melissae herba</i>)	10 g
Maghiran – planta	(<i>Majoranae herba</i>)	10 g
Nalbă mare – rădăcina	(<i>Althaeae radix</i>)	30 g
Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	20 g
Afin – planta	(<i>Myrtilli herba</i>)	30 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g
Crețușcă – planta	(<i>Ulmariae herba</i>)	30 g
Pătlagină – frunzele	(<i>Plantaginis folia</i>)	20 g

Două lingurițe pline din amestec se macerează 8 ore în 250 ml apă rece. Se strecoară și se încălzește ușor. Se bea 3 x 1 cană/zi, cu 30 minute înainte de masă, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. În caz de hematemeză (vărsătură de sânge), se va practica:

- repaus la pat;
- puna cu gheață pe abdomen;
- se suprimă alimentația solidă; Se beau lichide reci, cu înghițituri rare (apă cu cuburi de gheață, supă concentrată de zarzavat, strecurată, ceaiuri hemostatice: coada-calului, traista-ciobanului, urzică etc.);
- progresiv, după sistarea hemoragiei, se introduce dieta Rp.1 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;

4. Repaus fizic relativ, ținând seama de stadiul bolii, de particularitățile de manifestare ale suferinței în cazul respectiv, precum și de toleranța individuală a pacientului;

5. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientului, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie, precum și la locul de muncă;
6. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 5 zile;
7. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 3 săptămâni; apoi, 1 x 1/zi;
8. Baia de trunchi rece $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 3 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
9. Baia de trunchi caldă cu coada calului $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
10. Dușul rece parțial, al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, o săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
11. Dușul scoțian alternant al regiunii abdominale $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
12. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână;
13. Compresă cu infuzie de hamei, aplicată pe zona epigastrică $\Rightarrow$ 3 x 1/zi, 20 minute, după servirea mesei, 2 săptămâni; apoi 3 x 1/săptămână;
14. Compresa derivativă abdominală, în timpul nopții $\Rightarrow$ 1 x 1/zi;
15. Cataplasma cu lut lombo-abdominală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
16. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
17. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
18. Baia de soare $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 – 30 minute;
19. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
20. Supraveghere medicală riguroasă.

ULCERUL VARICOS

Caracterizare generală

Ulcerul varicos este o leziune atonă, prin lipsa de substanță, nedureroasă, dacă nu este suprainfectată, care apare pe un teren varicos, cu tulburări trofice locale. Are o evoluție trenantă, capricioasă, cu vindecare dificilă. Topografic, apare în treimea inferioară a gambei, pe fața anterointernă, supramaleolar. Asociat cu modificarea de culoare a tegumentelor locale (hiperpigmentație brună, numită și dermatită de stază) și cu varice ale membrelor inferioare, se constituie într-un complex lezional, cunoscut sub numele de complex post-trombotic.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇨ 4 – 6 luni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇨ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇨ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu pere sau mere (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”;
 - grâu încolțit ⇨ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de păpădie ⇨ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇨ 3 x 50 ml/zi;
 - lucernă (pulbere) ⇨ 3 x 1 linguriță/zi;
 - tinctură de coada șoricelului ⇨ 4 x 30 picături/zi;
 - tinctură de păducel ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - tinctură de salvie (nu se administrează în timpul ciclului menstrual) ⇨ 3 x 30 picături/zi;
 - ardei iute (pulbere) ⇨ 2 x un vârf de cuțit/zi;
 - tinctură de ardei iute ⇨ 3 x 10 picături/zi;
 - tinctură de propolis ⇨ 2 x 15 picături/zi;
 - polen ⇨ 1 x 1 lingură dimineata, înainte de masă;
 - cura cu lăptișor de matcă (vezi cap. „Apiterapie”);
 - lemn dulce (pulbere) ⇨ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
 - cura cu țărâțe de grâu ⇨ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
 - ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
 - cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi;

- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇨ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp./

Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	30 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g
Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	10 g
Păpădie – rădăcina	(<i>Taraxaci radix</i>)	20 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	20 g
Crețușcă – planta	(<i>Ulmariae herba</i>)	30 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

3. Repaus fizic relativ, ținând seama de stadiul bolii, de particularitățile de manifestare ale suferinței în cazul respectiv, precum și de toleranța individuală a pacientului;
4. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientului, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie, precum și la locul de muncă;
5. Clismă ⇨ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldută de mușețel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
6. Baia vitală ⇨ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
7. Baia locală, dimineața, cu 50 ml infuzie caldută, pregătită din mărușul lupului și pelin, amestecate în părți egale (2 linguri din amestec se infuzează 3 minute în 500 ml apă clocotită; se strecoară; se utilizează ceaiul cald); baia se poate face cu o seringă de 20 sau 60 ml, cu acul atașat, trăgând ceaiul în seringă și spălând, sub jet, suprafața zonei ulcerose sau; dacă nu avem la îndemână o seringă, baia se face turnând ceaiul din vas pe suprafața ulcerului. După baie, se aplică local, pe suprafața ulcerului, o cataplasma cu ceară și ulei de măsline, 3 ore (vezi cap. „Noțiuni practice importante”). Apoi, se îndepărtează cataplasma cu ceară și se aplică local o cataplasma cu frunze de pătlagină, spălate sub jet de apă, păstrând, local, cataplasma, până seara. Seara,

se face baia locală cu ceai de schinduf (2 lingurițe, pline cu semințe de schinduf, măcinate, se infuzează 5 minute în 500 ml apă clocotită; se strecoară; se utilizează ceaiul cald). Baia se practică, urmând aceleași etape, deja menționate la baia de dimineață. După baia de seară, se aplică local cataplasma cu frunze de pătlagină sau foița fină translucidă care acoperă fața internă a fiecărei folii din bulbul de ceapă, frunze de norocel (se taie frunza de norocel – *Sedum telephium* – pe lățimea frunzei și se aplică local, cu gelul frunzei venind în contact cu suprafața ulcerului), până dimineața, practicând, în continuare, baia de dimineață, și așa mai departe, până la vindecare. Frunzele de pătlagină le putem folosi proaspete sau uscate. Dacă sunt uscate le punem la înmuiat în apă rece 10 – 15 minute înainte de a le aplica pe suprafața ulcerului;

8. Dușul rece general $\Rightarrow 3 \times 1/\text{săptămână}$;
9. Dușul rece al membrilor inferioare $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$;
10. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow 2 \times 1/\text{zi}$;
11. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 1 oră;
12. Cataplasma cu lut lombo-abdominală $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 2 ore, 1 lună; apoi $3 \times 1/\text{săptămână}$;
13. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow 30 - 60$ minute/zi, respectând toleranța individuală;
14. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 15 secunde – 5 minute;
15. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow 1 \times 1/\text{zi}$, 30 minute;
16. Supraveghere medicală riguroasă.

URETRITA

Caracterizare generală

Uretrita este o inflamație a uretrei, organ canalicular care face legătura între vezica urinară și exterior și prin care se elimină urina. Cel mai frecvent apare în contextul unei infecții cauzată de bacterii sau virusuri transmise prin contact sexual. Boala acompaniază, de obicei, bolile venerice (afecțiuni cu transmitere sexuală). Sunt, de asemenea, frecvente infecțiile determinate de virusuri. Uretritele se clasifică în două mari categorii: uretrita gonococică (blenoragia), provocată de gonococ – *Neisseria gonorrhoeae* și uretrita negonococică, provocată de alte bacterii, micoplasme, clamidii sau virusuri. Tabloul clinic al bolii se caracterizează prin scurgere uretrală limpede sau gălbuie, care pătează lenjeria, arsuri locale, accentuate la micțiune și, uneori, febră.

În absența tratamentului, boala difuzează, determinând inflamații locale (prostatită, cistită sau orhiepididimită). Dacă se cronicizează, uretrita poate evolua cu îngustarea uretrei, generând disconfort local și dificultate la micțiune.

Tratamentul clasic, alopatic, constă în administrare de antibiotice, ambilor parteneri, conform antibiogramelor.

Terapia naturistă implementează o paletă largă de remedii naturiste.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Terapie naturistă ⇒ 2 luni

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇒ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇒ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 1 lună;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu struguri sau mere (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.6, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”;
 - grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
 - suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
 - lucernă (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
 - ulei esențial de cimbru ⇒ 3 x 5 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de săptămâni se mai repetă o dată cura;
 - ulei esențial de oreganum sau de busuioc ⇒ 3 x 3 picături/zi, 3 săptămâni; după o pauză de 2 săptămâni se mai repetă o dată cura;
 - tinctură de brustur ⇒ 3 x 30 picături/zi;
 - tinctură de captalan ⇒ 3 x 30 picături/zi;
 - tinctură de brânca ursului ⇒ 4 x 60 picături/zi;
 - tinctură de ienupăr ⇒ 3 x 30 picături/zi;
 - ardei iute (pulbere) ⇒ 2 x un vârf de cuțit/zi;
 - tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;

- tinctură de propolis ⇒ 3 x 40 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
- lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- cura cu tărațe de grâu ⇒ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;
- ghimbir ⇒ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul enzimatic ⇒ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu sevă de mesteacăn (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇒ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp./

Tătăneasă – frunzele	(<i>Symphyti folia</i>)	20 g
Iarba neagră – planta	(<i>Callunae herba</i>)	20 g
Strugurii-ursului – planta	(<i>Uvae ursi herba</i>)	10 g
Pin – mugurii	(<i>Pini turiones</i>)	10 g
Fragi de pădure – frunzele	(<i>Fragariae folia</i>)	20 g
Gălbenele – florile	(<i>Calendulae flores</i>)	20 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	10 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	20 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 60 picături de tinctură suedeză.

3. Repaus fizic relativ, ținând seama de stadiul bolii, de particularitățile de manifestare ale suferinței în cazul respectiv, precum și de toleranța individuală a pacientului;

4. Evitarea raportului sexual în perioada tratamentului;
5. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientului, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie, precum și la locul de muncă;
6. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușețel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
7. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
8. Baia de șezut caldă, cu coada-calului $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână, câte 20 minute;
9. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, o săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
10. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
11. Baia de abur a jumătății inferioare a corpului $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 10 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
12. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră;
13. Cataplasma cu lut lombo-abdominală în „T” (ca un pampers) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
14. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
15. Baia de soare sudorifică (după remisiunea manifestărilor acute) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
16. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
17. Supraveghere medicală riguroasă.

URTICARIA

Caracterizare generală

Urticaria este o boală alergică, de etiologie multiplă: alimente (fructe cu perișori fini pe suprafață – căpșuni, mure, zmeură, piersici, caise, kiwi etc.; pești, fructe de mare etc.), aditivi alimentari (conservanți, aromatizanți, îndulcitori, coloranți, antioxidanți, emulgatori etc.), medicamente etc. Tabloul simptomatic este marcat de apariția pe tegument a unor elemente maculo-papuloase, de dimensiuni variabile, cu caracter pruriginos. Leziunile pot să apară și să dispară brusc în orice regiune a corpului. Frecvent, se descriu recidive ale suferinței, în mod deosebit, la pacienții cu teren limfatic, atopic cu predispoziție la boli alergice.

Terapie naturistă $\Rightarrow$ 2 – 4 săptămâni

1. Sacroterapie: „*Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.*” (Psalmii 103:2-3);

2. Dietă: vezi „Alergiile”.

➤ ceaiuri:

Rp. 1/

Țintaură – planta	(<i>Centaurii herba</i>)	10 g
Fumariță – planta	(<i>Fumariae herba</i>)	20 g
Trei-frați-pătați – planta	(<i>Violae tricoloris herba</i>)	20 g
Cătușe – vârfurile florale	(<i>Ballotae summitates</i>)	30 g
Mesteacăn alb – frunzele	(<i>Betulae folia</i>)	20 g
Rostopască – planta	(<i>Chelidonii herba</i>)	20 g
Splinuță – planta	(<i>Solidaginis herba</i>)	20 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g

O linguriță plină din amestec, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză.

Rp. 2/ ⇨ 3 x ½ cană/zi din Rp.-ul de la planta „Stânjenel”;

3. Repaus fizic relativ, ținând seama de stadiul bolii, de particularitățile de manifestare ale suferinței în cazul respectiv, precum și de toleranța individuală a pacientului;
4. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientului, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie, precum și la locul de muncă;
5. Clismă ⇨ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
6. Baia vitală ⇨ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
7. Baia de trunchi caldă cu coada calului ⇨ 2 x 1/săptămână, câte 25 minute;
8. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului ⇨ 1 x 1/zi, o săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
9. Dușul scoțian alternant ⇨ 2 x 1/zi;
10. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. ⇨ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
11. Înfășurarea scurtă ⇨ 3 x 1/săptămână, câte 1 oră;
12. Cataplasma cu lut lombo-abdominală ⇨ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
13. Aplicații locale, în caz de prurit (mâncărime) cu soluție uleioasă de mentă și levănțică (câte 5 picături din fiecare ulei esențial, omogenizate în 10 ml ulei de măsline presat la rece sau de floarea soarelui) ⇨ la nevoie;
14. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea ⇨ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;

15. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
16. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
17. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
18. Supraveghere medicală riguroasă.

VAGINITA

Caracterizare generală

Vaginita este o boală inflamatorie a vaginului, a cărei etiologie poate fi bacteriană, micotică sau parazitară. Clinic, se manifestă, în principal, prin leucoree, acompaniată, uneori, de durere cu caracter de arsură sau usturime și prurit.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Cervicita”.

VARICELE

Caracterizare generală

Varicele sunt dilatări sinuoase, neregulate, la nivelul venelor superficiale ale extremităților inferioare. Din punct de vedere etiopatogenic, se descriu varice primitive sau idiopatice, probabil consecință a unei malformații congenitale a aparatului valvular venos și varice secundare, care apar ca boli profesionale, în profesii care solicită ortostatismul prelungit (frizeri, ospătari etc.) sau după naștere, după tromboze venoase etc. Varicele apar mult mai frecvent la femei, decât la bărbați. Din punct de vedere simptomatologic, nu există o concordanță între manifestările subiective și intensitatea varicelor. Cel mai frecvent, pacientul prezintă varice asimptomatice. Pacientul poate prezenta senzația de oboseală sau dureri surde, localizate la nivelul gambei, accentuate de ortostatism și căldură. Uneori, crampe dureroase nocturne sau jenă dureroasă la nivelul gambei. Odată cu dezvoltarea cordoanelor venoase, durerile scad în intensitate. După o perioadă variabilă, apare edemul, inițial moale și numai după un ortostatism prelungit, iar apoi ferm și permanent. Evoluția bolii este cronic- progresivă, putând să apară complicații, dintre care cele mai frecvente sunt flebita superficială, tromboflebita varicoasă, ruptura

varicelor și insuficiența venoasă cronică (edem, fibroza țesuturilor, celulita indurativă, dermatită pigmentară, eczemă, ulcer trofic varicos).

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

***Terapie naturistă* ⇒ 2 – 4 luni**

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărâdelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);
2. Dietă:
 - cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇒ 5 – 10 zile;
 - dieta de tranziție ⇒ 2 – 3 zile;
 - în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni;
 - după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
 - cura cu pere (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 1 – 2 zile/săptămână;
 - dieta de refacere, predominant crudivoră (vezi cap. „Dieta”) ⇒ 5 – 7 zile/lună;
 - dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.2, din cartea „Rețete din bucătăria edenică”;
 - grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
 - suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
 - suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
 - coada calului (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
 - lucernă (pulbere) ⇒ 3 x 1 linguriță/zi;
 - tinctură de coada șoricelului ⇒ 4 x 30 picături/zi;
 - tinctură de păducel ⇒ 3 x 30 picături/zi;
 - tinctură de ienupăr ⇒ 3 x 30 picături/zi;
 - ardei iute (pulbere) ⇒ 2 x un vârf de cuțit/zi;
 - tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
 - tinctură de propolis ⇒ 2 x 15 picături/zi;
 - polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;
 - lemn dulce (pulbere) ⇒ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
 - cura cu tărațe de grâu ⇒ 4 – 6 linguri/zi, în ceai, lapte vegetal, sucuri, supe etc., 2 luni;

- ghimbir ⇨ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu suc de lămâie (vezi cap. „Dieta”) ⇨ 1 x 1 cură; în continuare, suc de lămâie ⇨ 2 x 100 ml/zi;
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de aloe (vezi cap. „Apiterapie”);
- cura cu tije de pădărie (vezi planta „Pădărie”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan ⇨ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu sevă de mesteacăn (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) ⇨ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună; apoi, 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/

Tătăneasă – rădăcina	(<i>Symphyti radix</i>)	20 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	20 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	20 g
Pelin – planta	(<i>Absinthii herba</i>)	10 g
Rozmarin – frunzele	(<i>Rosmarini folia</i>)	10 g

Rp. 2/

Urzică – planta	(<i>Urticae herba</i>)	20 g
Podbal – frunzele	(<i>Farfarae folia</i>)	10 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	20 g
Troscot – planta	(<i>Polygonati avicularis herba</i>)	30 g
Păducel – frunzele și florile	(<i>Crataegi folia et flores</i>)	10 g

Rp. 3/

Stejar – scoarța	(<i>Quercus cortex</i>)	20 g
Ienupăr – fructele	(<i>Juniperi fructus</i>)	10 g
Lemn dulce – rizomul și rădăcina	(<i>Liquiritiae rhizoma et radix</i>)	30 g
Salvie – frunzele	(<i>Salviae folia</i>)	20 g
Sulfină – planta	(<i>Melliloti herba</i>)	20 g

Rp. 4/

Țintaură – planta	(<i>Centaurii herba</i>)	20 g
Coadă-șoricelului – planta	(<i>Millefolii herba</i>)	30 g
Pătlagină – frunzele	(<i>Plantaginis folia</i>)	20 g
Trifoi roșu – florile	(<i>Trifolii pratensis flores</i>)	30 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	30 g

Toate Rp.-urile se pregătesc sub formă de infuzie. O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 3 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză. Rp.-urile se administrează în cure alternative de 14 zile.

3. Repaus fizic relativ, ținând seama de stadiul bolii, de particularitățile de manifestare ale suferinței în cazul respectiv, precum și de toleranța individuală a pacientului;
4. Asigurarea confortului psiho-emoțional al pacientului, evitând stările tensionale, de stres și conflictele în familie, precum și la locul de muncă;
5. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
6. Baia vitală $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, câte 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
7. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, o săptămână; apoi, 3 x 1/săptămână;
8. Dușul rece al membrelor inferioare $\Rightarrow$ 3 x 1/zi;
9. Baia de abur a jumătății inferioare a corpului, cu flori de fân sau cetină de brad $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână, câte 20 minute;
10. Înfășurarea în compresă înmuiată în apă sărată $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră;
11. Compresa derivativă pe abdomen $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, în timpul nopții;
12. Compresa cu tinctură suedeză aplicată pe zona varicoasă, după ce, local, s-a aplicat o peliclă fină cu alifia de gălbenele $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 oră, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
13. Compresa rece cu decoct de scoarță de stejar sau castane sălbatice, aplicată pe zona varicoasă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 – 60 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
14. Cataplasma cu cartofi răzuți pe răzătoarea mică, aplicată pe zona varicoasă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
15. Cataplasma cu frunze de varză, aplicată pe zona varicoasă, în timpul nopții $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 1 lună; apoi 3 x 1/săptămână;
16. Cataplasma cu lut lombo-abdominală și pe zona varicoasă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 2 ore, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
17. Aplicații locale cu alifie de castan (vezi planta „Castan sălbatic”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi;
18. Aplicații locale cu alifie de grâușor (vezi cap. „Plantele medicinale. Modalități de preparare. Alifia”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi;
19. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
20. Aplicarea bandajului elastic pe piciorul cu varice, în timpul zilei, pentru profesii care solicită statul prelungit în picioare;

21. Mersul desculț pe iarbă (dimineața, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
22. Baia de soare sudorifică, cu 3 – 4 reprize de duș rece sau masaj general cu apă rece, în timpul băii $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
23. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
24. Supraveghere medicală riguroasă.

VARICELA (VĂRSAT DE VÂNT)

Caracterizare generală

Varicela este o boală infecțioasă, foarte contagioasă, care apare, predominant la copil, cauzată de virusul Epstein-Barr, conferind imunitate pe viață (nu apare a doua oară). Același virus poate genera boala Zoster, în general la adulți, la care imunitatea este deprimată (vezi „Boala Zoster”).

După o incubajie de 10 – 21 de zile, se instalează sindromul infecțios general, care apare, concomitent, cu erupția caracteristică formată din maculo-papule mici, pruriginoase (senzație de mâncărime). Acestea evoluează și se transformă, în câteva ore, în vezicule, superficial localizate, neseptate, cu perete subțire, translucid, cu conținut clar, înconjurat de un halou (coroană) congestiv. În zilele următoare, veziculele involuează, conținutul se tulbură, se turtesc la centru (ombilicare) și formează o crustă, care se detașează în 2 – 3 săptămâni, fără a lăsa cicatrice. Dacă pacientul se grătează (se scarpină), leziunile se pot suprainfecta bacterian, în aceste condiții lăsând cicatrici – „ciupitul de vărsat”. Pentru a evita scărpînatul, se aplică pe zonele pruriginoase (cu mâncărimi): ulei esențial de mentă sau levănțică, combinat cu ulei de măsline sau de floarea soarelui, în proporție de 1:10 (1 picătură de ulei esențial la 10 picături de ulei de măsline sau de floarea soarelui) sau alcool sau pudră mentolată. În caz de prurit intens se administrează tinctură de captalan 3 x 5 picături/zi.

În primele 3 – 4 zile, apar alte vezicule, care trec prin aceleași etape evolutive, astfel încât, aspectul erupției este polimorf, în mozaic, cu elemente aflate în diferite stadii de evoluție. Erupția, constând dintr-un număr mai mare sau mai mic de elemente eruptive, uneori confluențe, este distribuită mai ales pe trunchi, membre, dar și pe pielea capului, pe mucoasa bucală, genitală sau conjunctivală.

Evoluția bolii este în general benignă.

Cea mai frecventă complicație este suprainfecția bacteriană a leziunilor cutanate.

Alte complicații care pot greva evoluția bolii sunt: pneumonia variceloasă (mai frecventă la adulți), encefalomielita, hipoglicemia severă a sugarului, orhite, pancardită, leziuni oculare, transformare hemoragică sau gangrenoasă a erupției, la persoane cărora li se administrează terapie corticosteroidă (colagenoze, hemopatii, neoplazii etc.).

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Rujeola”.

VARICOCELUL

Caracterizare generală

Este o suferință a venelor spermatiche, caracterizată prin dilatarea varicoasă a acestor vene colectoare a sângelui venos de la nivelul testiculelor. Această alterare de structură a peretelui venos determină o diminuare a circulației venoase la nivelul acestui organ. În general, această boală nu generează simptomatologie locală. La examenul clinic al testiculului afectat, acesta apare ușor mărit de volum, iar prin palpare se pune în evidență o formațiune tumorală moale, care își mărește volumul în timpul tusei. Poate cauza sterilitatea la bărbat.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Varicele”.

VERUCILE (NEGII)

Caracterizare generală

Verucile sunt tumori epiteliale, contagioase, comune, produse de mai multe tipuri de papilomavirusuri umane. Deși pot să apară la orice vârstă, se întâlnesc mai frecvent la tineri și mai rar la persoanele în vârstă. Pot să apară ca leziuni izolate sau multiple. Aspectul și mărimea leziunii depind de localizare și de gradul de iritație sau de traumatizare a formațiunii tumorale. Ca formă, verucile pot să îmbrace aspecte multiple.

În zona genitală, verucile, numite și condiloame genitale acuminat sau vegetații veneriene, au o formă de „creastă de cocoș”.

Verucile plane, mai frecvente la copii, la adolescenți și subiecți imunodeprimați, au aspectul unor proeminente sau îngroșări de dimensiuni mici, având suprafața relativ netedă, de culoare roz albicios. Sunt dispuse liniar, afectând mai frecvent fața dorsală a mâinilor, brațelor, genunchii și fața anterioară a gambelor.

Pot persista o perioadă mai lungă, de luni sau ani, putând să regreseze spontan și să apară spontan, în același loc sau în locuri diferite.

Verucile plantare au aspectul unor mici proeminente, cu marginea hiperkeratozică (mai groasă, tare și uscată), sensibil dureroasă la apăsare, asemănătoare unor bățături, având tendința de dezvoltare în profunzime.

Verucile vulgare au aspectul unor noduli bine delimitați, cu suprafață mamelonată, aspră, hiperkeratozică, adeseori brăzdată de fisuri. Au formă rotundă sau neregulată, sunt fermi la palpare, având o culoare gri deschis, galbenă, gălbui-maronie sau gri-negricioasă și un diametru de 2 – 10 mm. Deși pot să apară oriunde pe corp, cel mai frecvent sunt localizate în zone expuse la traumatisme (degetele de la mâini, coate, genunchi, față, urechi).

Verucile periungchiale (dispuse în jurul lamei unghiale) și verucile plantare (care apar pe talpa piciorului) apar frecvent. Cele plantare sunt turtite și înconjurate de epiteliu cornificat.

Terapie naturistă ⇒ 2 luni

1. Sacroterapie: *„Binecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una din binefacerile Lui. El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale.”* (Psalmii 103:2-3);

2. Dietă:

- cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi ⇒ 5 – 10 zile;
- dieta de tranziție ⇒ 2 – 3 zile;
- în continuare, cura cu sucuri și crudități, 1 lună;
- după cura cu sucuri și crudități, se continuă cu dieta vegetariană obișnuită, în care, pe lângă alimentele crude, se introduc treptat și alimente prelucrate termic, respectând toleranța individuală a pacientului;
- cura crudivoră depurativă ⇒ 5 – 7 zile/lună;
- dacă pacientul nu tolerează hrana crudă (suferă de gastrită, ulcer gastroduodenal, boala de reflux gastroesofagian etc.), se introduce, de la începutul tratamentului, dieta Rp.1 sau Rp.7 din cartea „Rețete din bucătăria edenică”, respectând toleranța individuală a pacientului;
- grâu încolțit ⇒ 4 linguri/zi (vezi cap. „Dieta”);
- suc de lămâie ⇒ 2 x 100 ml/zi;
- suc de pădărie ⇒ 2 x 200 ml/zi;
- suc de orz verde ⇒ 3 x 50 ml/zi;
- ulei esențial de cimbru ⇒ 3 x 5 picături/zi, 2 săptămâni; pauză 2 săptămâni, apoi se mai face o cură;
- tinctură de brustur ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- tinctură de propolis ⇒ 3 x 40 picături/zi;
- tinctură de ardei iute ⇒ 3 x 10 picături/zi;
- tinctură de echinacea ⇒ 3 x 30 picături/zi;
- polen ⇒ 1 x 1 lingură dimineața, înainte de masă;

- lemn dulce (pulbere) $\Rightarrow$ 4 x 20 mg (un vârf de cuțit)/zi; pulberea se mestecă bine și se înghite (nu se administrează la pacientul care suferă de hipertensiune arterială sau la cardiaci cu tulburări de ritm sau cu tulburări electrolitice, cum este de exemplu, hipokaliemia);
- ghimbir $\Rightarrow$ 3 x 1 linguriță/zi, rădăcină proaspătă, răzuită, administrată cu 100 ml apă sau ceai; se poate administra și sub formă de ceai: o linguriță plină cu rădăcină proaspătă, răzuită, se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită; se strecoară, se lasă să se răcorească, apoi se bea cu înghițituri rare;
- cura cu preparatul enzimatic $\Rightarrow$ 2 x 1 cură (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu usturoi (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura de dezintoxicare pentru mercur, aluminiu și metale grele (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu preparatul de cătină (vezi planta „Cătină”) $\Rightarrow$ 2 x 1 linguriță/zi;
- cura cu preparatul de susan $\Rightarrow$ 2 x 1 lingură/zi (vezi cartea „Rețete din bucătăria edenică”);
- cura cu boabe de ienupăr (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cura cu sevă de mesteacăn (vezi cap. „Noțiuni practice importante”);
- cărbune vegetal – pulbere (vezi cap. „Cărbunele vegetal”) $\Rightarrow$ 2 x 1 linguriță/zi, 1 lună, iar apoi 10 zile/lună;
- ceaiuri:

Rp. 1/ $\Rightarrow$ 2 x 1 cană/zi din Rp.1 de la „Cancer”, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză;

Rp. 2/

Pelin – planta	(<i>Absinthii herba</i>)	30 g
Schinduf – semințele	(<i>Trigonellae semen</i>)	40 g
Trei-frați-pătați – planta	(<i>Violis tricoloris herba</i>)	30 g
Mesteacăn – scoarța	(<i>Betulae cortex</i>)	40 g
Salcie – scoarța	(<i>Salici cortex</i>)	40 g
Busuioc – planta	(<i>Basilici herba</i>)	30 g
Rozmarin – frunzele	(<i>Rosmarini folia</i>)	30 g
Păpădie – frunzele	(<i>Taraxaci folia</i>)	40 g
Coadă-calului – planta	(<i>Equiseti herba</i>)	40 g

O linguriță plină din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se bea 2 x 1 cană/zi, la fiecare cană adăugând câte 30 picături de tinctură suedeză

3. Clismă $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, dimineața, cu 1½ – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu, 5 – 10 zile;
4. Baia vitală $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 20 minute, 1 lună; apoi, 3 x 1/săptămână;
5. Dușul scoțian alternant $\Rightarrow$ 2 x 1/zi;
6. Dușul rece general $\Rightarrow$ 3 x 1/săptămână;

7. Sauna umedă cu cetină de brad sau cu uleiuri volatile de eucalipt, busuioc, levănțică etc. $\Rightarrow$ 2 x 1/săptămână, câte 20 minute;
8. Aplicații locale (badijonare) pe zona cu veruci, cu latexul portocaliu (de la rostopască) sau lăptos (de la păpădie, smochin) care apare atunci când se taie sau se rupe tulpina sau frunza acestor plante $\Rightarrow$ 3 x 1/zi, 2 săptămâni; apoi, 3 x 1/săptămână;
9. Aplicații locale (badijonare) pe zona cu veruci, cu suc proaspăt de aloe sau cu tinctură de tuia $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, 2 săptămâni; apoi 3 x 1/săptămână;
10. Cataplasma cu frunze proaspete, strivite, de busuioc sau de fasole, aplicată pe zona cu veruci $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, câte 1 oră, 2 săptămâni; apoi 3 x 1/săptămână;
11. Cataplasma cu scoarța proaspătă (sau uscată și înmuiată în apă rece) de salcie sau de mestecăn, de pe ramuri tinere, cu partea interioară a scoarței aplicată pe zona cu veruci $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, în timpul nopții, 2 săptămâni; apoi 3 x 1/săptămână;
12. Cataplasma cu usturoi tăiat felii subțiri (ca un solz), aplicată strict pe zona cu veruci, alternativ (o noapte una, o noapte cealaltă) cu cataplasma de la punctul 10 $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, în timpul nopții, 2 săptămâni; apoi 3 x 1/săptămână;
13. Masajul blând al zonei cu veruci cu ulei de ricin $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, 2 săptămâni; apoi 3 x 1/săptămână;
14. Masajul blând al zonei cu veruci, cu flori strivite, de gălbenele sau cicoare $\Rightarrow$ 2 x 1/zi, 2 săptămâni; apoi 3 x 1/săptămână;
15. Baia de soare sudorifică $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
16. Gimnastică fizică și respiratorie, coordonând respirația cu mișcarea $\Rightarrow$ 30 – 60 minute/zi, respectând toleranța individuală;
17. Mersul desculț pe iarbă (dimineata, pe rouă) sau pe zăpadă sau în cadă, cu apă foarte rece (vezi cap. „Apa”) $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 15 secunde – 5 minute;
18. Masaj general și reflexoterapie $\Rightarrow$ 1 x 1/zi, 30 minute;
19. Supraveghere medicală.

BOALA ZOSTER, HERPES-ZOSTER sau ZONA

Caracterizare generală

Este o boală infecto-contagioasă, de etiologie virală, fiind cauzată de virusul varicelo-zosterian, care este și agentul etiologic al varicelei. Se caracterizează prin inflamarea unuia sau mai multor ganglioni spinali (sau a unui ganglion al unui nerv cranian) și a rădăcinilor nervoase senzitive respective.

Denumirea bolii cu termenul de „Boala Zoster”, așa cum a intrat în limbajul medical curent, este greșită, fiind, de fapt, un pleonasm. Aceasta, pentru că cele două cuvinte „Zoster” și „Zona” au o semantică apropiată, derivând etimologic din limba

greacă, de la cuvintele „zoster” însemnând „centură de luptător”, iar „zona” însemnând „centură feminină”.

Apare, în general, la persoane vârstnice, care au avut o infecție variceloasă latentă sau care, trecând prin varicelă, au fost parțial imunizate. De asemenea, poate să apară la persoane la care imunitatea este deprimată (stres intens, odihnă deficitară, boli consumptive – TBC, ciroză hepatică, neoplazii, după terapie cu corticosteroizi, citostatice, radiații etc.).

Boala debutează cu o perioadă prodromală, de aură, de 2 – 4 zile, caracterizată prin parestezii (furnicături), hiperestezii și/sau dureri localizate în teritoriul tributar nervului afectat, uneori stare de curbatură cu febră și cefalee.

În perioada eruptivă, apar elemente cutanate localizate unilateral, cu distribuție radiculară în benzi, în general, nedepășind linia mediană. Pe un fond eritematos, apar un număr moderat de maculo-papule, care în evoluție se transformă în vezicule cu conținut clar, cu aspect circinat. În câteva zile, lichidul se tulbură, iar elementele eruptive încep să se usuce după 5 – 7 zile, după care, la o săptămână, se detașează, lăsând cicatrici, uneori definitive, depigmentate central și hiperpigmentate periferic. Uneori, erupția se suprainfectează bacterian. Leziunile eruptive se asociază cu dureri locale, care nu sunt proporționale cu intensitatea erupției, foarte intense și capricioase, prelungite săptămâni sau luni. Rar, erupția evoluează hemoragic sau gangrenos (mai ales la pacienții tratați cortizonic).

În ordinea frecvenței, erupția este localizată la nivelul regiunii toracale, în „eșarfă”, pe traiectul nervilor intercostali, în zona trigemenului (mai frecvent zona oftalmică, cauzând leziuni ale globului ocular) sau a ganglionului geniculat, generând sindromul Ramsay – Hunt (erupție zosteriană pe pavilionul urechii, în conductul auditiv extern și pe timpan, asociată de tulburări auditive manifestate prin hipoacuzie, tulburări de echilibru, amețeli, vărsături și zgomot, ca un zumzăit în urechi și, uneori, de paralizie facială de tip periferic, însoțită de tulburări de gust în cele 2/3 anterioare ale limbii și de lăcrimare în timpul masticației).

La pacienții imunodeprimați, prin boli de sistem (hemopatii, limfoame maligne etc.) sau iatrogen (corticoterapie), boala Zoster poate disemina visceral, cu evoluție uneori letală.

Boala Zoster se poate complica, în evoluție, cu meningoencefalită, paralizii de tip neuron periferic etc. Complicația redutabilă a bolii rămâne nevralgia postzosteriană, care interesează teritoriul nervului oftalmic sau pe cel al nervilor intercostali.

Accentuez importanța și necesitatea parteneriatului medic-pacient, atât pentru stabilirea diagnosticului corect și a recomandărilor terapeutice care se impun, cât și pentru supravegherea riguroasă a pacientului.

Pentru recomandări terapeutice, vezi „Dieta” de la „Rujeola”, iar pentru proceduri vezi „Eczema”.

BIBLIOGRAFIE

1. Aldercreutz, H., *Does fibre-rich food containing animal lignin precursors protect against both colon and breast cancaer? An extension of the „fiber hyposesis”*, Gastroenterol., 1984, 86, pp. 761-6.
2. Alexandru, Peulescu M., Popescu H. *Plante medicinale în terapia modernă*, Ed. Ceres, București, 1978.
3. Antonio T., *A Saude Atraves do Naturismo*, Cascavel, Assoeste, 1987.
4. *Apimondia*, Institutul Internațional de Tehnologie și Economie Apicolă, sectorul
5. Bartram T., *Bartram's Encyclopedia of Herbal Medicine*, Robinson Publishing Ltd. 1998.
6. Beers M. H., M.D. și Berkow R., M.D., *The Merck Manual of Diagnosis and Therapy*, Merck @ Co., Inc. Whitehouse Station, New Jersey, U.S.A.
7. Biblia, King James Version, 1990.
8. Blumenthal M., *The ABC Clinical Guide to Herbs*, Ed. American Botanical Council, Austin, Texas, 2003
9. Bojor O., Alexan M., *Plantele medicinale – izvor de sănătate*, Ed. Ceres, București, 1981.
10. Bojor O., Alexan M., *Plantele medicinale și aromatice de la A la Z*, Recoop., București, 1985.
11. Bradley P., *British Herbal Compendium*, British Herbal Medicine Association, 2006.
12. Buia A., *Plantele noastre medicinale*, Ed. Poporul Român, Timișoara, 1944.
13. Campell T. C., Campell T. M. II, *The China Study*, BenBella Books, Dallas, Texas, 2005.
14. Campell T. C., *Muscling out the meat myth. New Century Nutrition*, 1996, Jul;2(7):1-2.
15. Carlson NR., *Physiology of Behavior*, 7th ed. Boston: Allyn and Bacon, 2001.
16. Carper J., *The Food Pharmacy*, Bantam book, New York, 1988.
17. Chirilă P. și M., Chirilă L., Macovei N., Capetti E., *Bolnavul ca victimă. Răspunsul medicinei naturiste*, Ed. Christiana, București, 2000.
18. Chirilă P. și M., Dumitru C., Tamas M., Macovei N., *Medicina naturistă*, Ed. Christiana, București, 1995.
19. Classen J. B.: „Diabetes epidemic follows hepatitis B immunization program”, *New Zealand Medical Journal*, 1996.
20. Constantinescu C., *Plantele medicinale în apărarea sănătății*, Recoop., București, 1979.
21. Constantinescu D., Gr. Hațieganu E. M. *Plantele medicinale*, Ed. Medicală, București, 1979.
22. Coulter H. L. and Fisher B., *DTP: A Shot in the Dark*, New York, Harcourt Brace Jovanovich, 1985.

23. Crăciun F., Bojor O., Alexan M., *Farmacia naturii*, Ed. Ceres, București, 1976.
24. Cunningham AS. *Lymphomas and animal-protein consumption*. Lancet 1997 Nov 27;2(7996):1184-1186.
25. Dihoru Gh., *Ghid pentru recunoașterea și folosirea plantelor medicinale*, Ed. Ceres, București.
26. Dulcan D. C., *Inteligența materiei*, Ed. Eikon, 2009, Ediția a III-a revizuită și adăugită.
27. Grigorescu E., Ciulei I., Stănescu U., *Index fitoterapeutic*, Ed. Medicală, București, 1986.
28. Gunter E., *Lebendige Nahrung*, Verlag Ernest Gunter Ch-3367, Thoringen, Schweiz.
29. Gunter E., *Ohne Krankheit Leben*, Elveția, 1978.
30. Guyton A. C., *Basic Human Physiology: Normal Function and Mechanisms of Disease*, W. B. Saunders Company, 1977.
31. Hoffmann D., *The New Holistic Herbal*, Element, Inc., 1992.
32. Indrei S.T., Laza D., *Îndreptar profilactic și terapeutic de medicină naturistă*, ediția 1, Ed. Litera, București, 1987.
33. Kandel E., Schwartz J.H., Jessel T.M., ed. *Principles of Neural Science*, 4th ed. New York: McGraw-Hill, 2000.
34. Kloss J., *Back to Eden*. Authorized Kloss Family, Loma Linda, California, 1982.
35. Kneipp S., *Das gross Kneippbuch*, Verlag der Jos Rosel'schen Buchhandlung, Munchen, 1907.
36. Kradijan B., *Save Yourself from Breast Cancer*. New York: Berkley Publishing Group, 1994.
37. Kuhne L., *Metoda mea de vindecare*, Lipsca, 1907, Traducere în Editura Școalelor, Iași 1907.
38. Kushi, M., *The Cancer Prevention Diet*. New York: St. Martin's Press, 1993.
39. Laza D., *Îndreptar profilactic și terapeutic de medicină naturistă*, ediția a 2-a, Ed. Păzitorul Adevărului, 2000. Medical, Apiterapia azi, București, 1976.
40. Mozafar A, Oertli JJ. *Uptake of microbially-produced vitamin (B12) by soybean roots*. Plant & Soil. 1992;139:23-30.
41. Mozafar A. *Enrichment of some B-vitamins in plants with application of organic fertilizers*. Plant & Soil. 1994;167:305-311
42. Mulot M.A., *Secreets d'une herboriste*, Editions du Dauphin, 1984.
43. Nolfi K., *Meine Erfahrungen mit Rohkost*, 1972.
44. Norris JR, Meadows GG, et al. *Tyrosine- and phenylalanine-restricted formula diet arguments immunocompetence in healthy humans*. Am J Clin Nutr 1990 Feb;51(2):188-196.
45. Ornish D., *Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease*. New York: Random House, 1990.
46. Polunin V.O., *Phlanzen Europas*, B.L.V. Verlagsgesellschaft Munchen Bern Wien, 1977.

47. Popovici I., Moruzi C., Toma I., *Atlas botanic*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1985.
48. Radu A., Andronescu E., *Vademecum fitoterapeutic*, Ed. Medicală, 1984.
49. Ravel G., Christ M., Horand F., Descogtes J., „Autoimmunity, environmental exposure and vaccination: Is there a link?”, *Toxicology* 2004.
50. Rimland B.: *Infantile Autism: The Syndrome and Its Implications for a Neural Theory of Behavior*, New York: Appleton Century Crofts, 1964.
51. Robbers J.E., Speedie M.K., Tyler V.E., *Pharmacognosy and Pharmacobiotechnology*. Baltimore: Williams and Wilkins, 1996.
52. Rudgley R., *The Encyclopaedia of Psychoactive Substances*, NY: St. Martin Press, 1988.
53. Schultes R.E., Hofman A., *Plants of the Gods: Their Sacred, Healing, and Hallucinogenic Powers*, Rochester, VT: Healing Arts Press, 1992.
54. „Hormonal Milk Poses Greater Risks Than Just Twinning”, Cancer Prevention Center press release, June 27, 2006
55. „Hormonal Milk Poses Greater Risks Than Just Twinning”, Cancer Prevention Center press release, June 27, 2006
56. Sadock B.J., M.D., Sadock V. A., M.D., *Manual de buzunar de Psihiatrie Clinică*, Ed. a treia, Editura Medicală, 2001.
57. Scientific Committee of the British Herbal Medicine association. *A Guide to Traditional Herbal Medicines*, BHMA, 2003.
58. Spinella M.. *The Psychopharmacology of Herbal Medicine*, The MIT Press, 2001.
59. Todea G. C., *Vaccinurile: Prevenție sau Boală? O nouă patologie pediatrică*, Ed. Christiana, București, 2012.
60. Todor I., *Mic atlas de plante din flora RSR*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1968.
61. Treben M., *Health through God's pharmacy*, Publisher Wilhelm Ennsthaler Steyr, Austria, 1982.
62. Tyler V., *Herbs of Choice*. New York: The Haworth Press, 1999.
63. Vahouny, G. and Kritchevsky, D., *Dietary Fiber in Health and Disease*, Plenum Press, New York, NY, 1982.
64. Vander A., *Guia medica del Hogar*, Editorial y Libreria sintes Barcelona, 1973.
65. White E. G., *Minte, caracter, personalitate*. Ed. Viață și sănătate.
66. White E. G., *Sfaturi pentru sănătate*, Ed. „Păzitorul Adevărului”.
67. White E. G., *Dietă și hrană*, Ed. „Păzitorul Adevărului”.
68. White E. G., *Divina Vindecare*, Ed. „Păzitorul Adevărului”, București.
69. White E. G., *Testimonies vol. 1 – 9*, Ed. „Păzitorul Adevărului”, 1996.
70. William D. McArdle, Frank I. Katch, Victor L. Katch, *Essentials of exercise physiology*, ediția a II-a, Lippincott Williams & Wilkins, SUA, 2000.
71. Worthington-Roberts, B., *Contemporary Developments in Nutrition*, C.V. Mosby, St. Louis, MO, 1981.
72. Zach C. P., *Plante cunoscute de poporul român*, Institutul de Arte Grafice și Ed. Minerva, 1906.

TRUSA DE URGENȚĂ ÎN APIFITOTERAPIE

Biblia

Plante medicinale

- Ardei iute – fructul (*Capsicii fructus*) ⇨ 20 g
Brustur – rădăcina (*Bardanae arctii radix*) ⇨ 30 g
Busuioc – planta (*Basilici herba*) ⇨ 30 g
Călin – scoarța (*Viburni cortex*) ⇨ 20 g
Chlorella comprimate de 250 mg ⇨ 1 flacon
Cimbrisor de câmp – planta (*Serpylli herba*) ⇨ 30 g
Coada-șoricelului – planta (*Millefolli herba*) ⇨ 30 g
Crețșoară – planta (*Alchemillae herba*) ⇨ 30 g
Crețușcă – planta (*Ulmariae herba*) ⇨ 30 g
Dracilă – scoarța (*Berberidis cortex*) ⇨ 20 g
Gălbenele – florile (*Calendulae flores*) ⇨ 30 g
Gențiană – rizomul și rădăcina (*Gentianae rhizoma et radix*) ⇨ 20 g
Ghimbir – rizomul (*Zingiberis rhizoma*) ⇨ 20 g
Ghimpe – planta (*Xanthii herba*) ⇨ 30 g
Grăușor – frunzele (*Ficariae folia*) ⇨ 30 g
Hamei – conurile (*Lupuli strobuli*) ⇨ 30 g
Ienupăr – fructul (*Juniperi baccae*) ⇨ 30 g
In – semințele (*Lini semen*) ⇨ 50 g
Lăcrămioare – frunzele și florile (*Convalariae folia et flores*) ⇨ 20 g
Lemn dulce – rădăcina pulbere (*Liquiritiae radix pulvis*) ⇨ 20 g
Măceș – fructul (*Cynosbati fructus*) ⇨ 30 g
Mărul lupului – planta (*Aristolochiae herba*) ⇨ 30 g
Mentă – planta (*Menthae piperitae herba*) ⇨ 30 g
Mur – frunzele (*Rubi fruticosi folia*) ⇨ 30 g
Nalbă mare – rădăcina (*Althaeae radix*) ⇨ 20 g
Pădăcel – frunzele și florile (*Crataegi folia et flores*) ⇨ 30 g
Păpădie – rădăcina (*Taraxaci radix*) ⇨ 30 g
Pătlagină – frunzele (*Plantaginis folia*) ⇨ 30 g
Pelin – frunzele și vârfurile florale (*Absinthii folia et summitates*) ⇨ 30 g
Pufuliță cu floare mică – planta (*Epilobium herba*) ⇨ 30 g
Răchitan – planta (*Salicariae herba*) ⇨ 30 g
Schinduf – semințele (*Trigonellae semen*) ⇨ 30 g
Silur – planta (*Euphrasiae rostkovianae herba*) ⇨ 30 g
Sânziene – planta (*Galii verii herba*) ⇨ 30 g
Soc – florile (*Sambucii nigrae flores*) ⇨ 30 g
Sovârv – planta (*Origani herba*) ⇨ 30 g
Stejar – scoarța (*Quercus cortex*) ⇨ 30 g
Traista ciobanului – planta (*Bursae pastoris herba*) ⇨ 30 g

Trei-frați-pătați – planta (*Violae tricoloris herba*) ⇒ 30 g
Trifoi roșu – florile (*Trifolii pratensis flores*) ⇒ 30 g
Unguraș – planta (*Marrubii herba*) ⇒ 30 g
Untul pământului – rădăcina (*Tami radix*) ⇒ 20 g
Urzică – frunzele (*Urticae folia*) ⇒ 30 g
Urzică – rădăcina (*Urticae radix*) ⇒ 20 g
Vâsc – ramurile cu frunze (*Folia visci cum stipites*) ⇒ 30 g
Zmeur – frunzele (*Rubi idaei folia*) ⇒ 30 g

Tincturi din plante

Tinctură de ardei iute ⇒ 1 flacon a 10 ml
Tinctură de arnică ⇒ 1 flacon a 20 ml
Tinctură de captalan ⇒ 1 flacon a 30 ml
Tinctură de coada-calului ⇒ 1 flacon a 30 ml
Tinctură de coriandru ⇒ 1 flacon a 30 ml
Tinctură de echinacea ⇒ 1 flacon a 30 ml
Tinctură de gălbenele ⇒ 1 flacon a 30 ml
Tinctură de iarbă mare ⇒ 1 flacon a 30 ml
Tinctură de ienupăr ⇒ 1 flacon a 30 ml
Tinctură de lemn dulce ⇒ 1 flacon a 30 ml
Tinctură de leurdă ⇒ 1 flacon a 30 ml
Tinctură de păducel ⇒ 1 flacon a 30 ml
Tinctură de propolis ⇒ 1 flacon a 30 ml
Tinctură de strugurii-ursului ⇒ 1 flacon a 30 ml
Tinctură suedeză ⇒ 1 flacon a 50 ml
Tinctură de talpa găștei ⇒ 1 flacon a 30 ml
Tinctură de valeriană ⇒ 1 flacon a 30 ml

Uleiuri esențiale din plante

Ulei esențial de arbore de ceai ⇒ 1 flacon a 10 ml
Ulei esențial de busuioc ⇒ 1 flacon a 10 ml
Ulei esențial de cimbru ⇒ 1 flacon a 10 ml
Ulei esențial de eucalipt ⇒ 1 flacon a 10 ml
Ulei esențial de lavandă ⇒ 1 flacon a 10 ml
Ulei esențial de mentă ⇒ 1 flacon a 10 ml
Ulei esențial de oreganum ⇒ 1 flacon a 10 ml

Diverse

Ceară de albine ⇒ 20 g
Ulei de măsline presat la rece ⇒ 100 ml

Spirt ⇒ 100 ml
Tinctură de iod ⇒ 1 flacon a 30 ml
Cărbune ⇒ 50 g
Genunchieră ⇒ 1 bucată
Gleznieră ⇒ 1 bucată
Comprese sterile ⇒ 1 pachet
Fașă simplă ⇒ 2 bucăți
Fașă elastică ⇒ 1 bucată
Leucoplast ⇒ 1 rolă
Pensetă ⇒ 1 bucată
Foarfece ⇒ 1 bucată
Bisturiu ⇒ 1 bucată

PLANTE MEDICINALE UTILIZATE ÎN FITOTERAPIE

Denumirile plantelor în limba română, latină, engleză, franceză și germană

Nr. crt.	LIMBA ROMÂNĂ	LIMBA LATINĂ	LIMBA ENGLEZĂ	LIMBA FRANCEZĂ	LIMBA GERMANĂ
1.	Afin	<i>Vaccinium myrtillus</i>	Bilberry	Myrtille	Heidelbeere
2.	Aloe	<i>Aloe vera</i>	Aloe vera	Aloe vera	Echte Aloe
3.	Angelică	<i>Angelica archangelica</i>	Angelica	Angélique	Engelwurz
4.	Ardei iute	<i>Capsicum annum</i>	Cayenne pepper	Piment doux	Cayennepfeffer
5.	Armurariu	<i>Silybum marianum</i>	Milk-thistle	Chardon-marie, Carduus marianus	Gemeine ariendistel
6.	Arnică	<i>Arnica montana</i>	Arnica	Arnica	Arnika, Bergwohlverleih
7.	Boz	<i>Sambucus ebulus</i>	Dwarf elder	Sureau hièble, hièble	Zwerg-Holunder, Attich
8.	Brâncă ursului	<i>Heracleum spondylium</i>	Common hogweed	Berce sphondyle, berce commune	Wiesen-Bärenklau, Gemeine Bärenklau
9.	Brustur	<i>Arctium lappa</i>	Greater burdock, edible burdock, lappa burdock	Bardane commune	Grosse Klette
10.	Busuioc	<i>Ocimum basilicum</i>	Basil	Basilic commun	Basilienkraut, Basilikum
11.	Captalan	<i>Petasites officinalis</i>	Purple butterbur	Grand pétasites, pétasite hybride	Pestwurz

12.	Castan sălbatic	<i>Aesculus hippocastanum</i>	Horse-chestnut	Marronnier d'Inde	Gemeine Rosskastanie
13.	Călin	<i>Viburnum opulus</i>	Cramp bark, guelder rose, water elder	Viorne obier	Gewöhnliche Schneeball, Gemeiner Schneeball
14.	Cătină	<i>Hippophae rhamnoides</i>	Sea buckthorn	Argousier	Sandorn
15.	Cătușe	<i>Ballota nigra</i>	Black horehound	Ballote	Schwarznessel, Stink-Andorn
16.	Cerențel	<i>Geum urbanum</i>	Avens	Benoîte officinale	Echte Nelkenwurz
17.	Cervană	<i>Lycopus europaeus</i>	Gypsywort, bugleweed	Lycopo d'Europe, Chanvre d'eau	Ufer-Wolfstrapp
18.	Cicoare	<i>Cichorium intybus</i>	Chicory	Chicorée	Gemeine Wegwarte
19.	Cimbrisor-de-câmp	<i>Thymus serpyllum</i>	Wild thyme	Thym serpolet	Sand-Thymian
20.	Cimbru de grădină	<i>Satureja hortensis</i>	Summer savory	Savorée, sarriette	Sommer-Bohnenkraut, Gartenbohnenkraut
21.	Cinci-degete	<i>Potentilla reptans</i>	Cinquefoil	Potentille quinte feuille	Kriechender Fingerkraut
22.	Ciuboțica-cucului	<i>Primula officinalis</i>	Cowslip	Primevère officinale	Wiesen-Primel, Frühlings Schlüsselblume (Schweiz)
23.	Coacăz negru	<i>Ribes nigrum</i>	Blackcurrant	Cassis, groseiller noir	Schwarze Johannisbeere
24.	Coada-calului	<i>Equisetum arvense</i>	Horsetail	Prêle des champs	Acker-Schachtelhalm
25.	Coada-racului	<i>Potentilla anserina</i>	Silverweed	Ansérine, argentine	Gänse-Fingerkraut
26.	Coada-șoricelului	<i>Achillea millefolia</i>	Yarrow	Achillée millefeuille	Gemeine Scharfgarbe
27.	Coriandru	<i>Coriandrum sativum</i>	Coriander, cilantro, chinese parsley	Coriandre	Koriander

28.	Corn	<i>Cornus mas</i>	European Cornel, Cornelian Cherry	Cornouiller mâle	Kornelkirsche, Herlitzze, Dürlitzze, Hirlnuß, Dirndl (in Österreich)
29.	Creţuşoară	<i>Alchemilla vulgaris</i>	Lady's mantle	Alchemille commune (vulgaire)	Gemeiner Frauenmantel
30.	Creţuşcă	<i>Filipendula ulmaria</i>	Meadowsweet	Reine-des-prés, fausse spirée	Echtes Mädestüss
31.	Cruşin	<i>Rhamnus frangula</i>	Glossy buckthorn	Bourdaine	Faulbaum
32.	Cuscrişor	<i>Pulmonaria officinalis</i>	Lungwort, pulmonaria	Pulmonaire officinale	Geflecktes Lungenkraut
33.	Dracilă	<i>Berberis vulgaris</i>	Barberry	Épine -vinette, berberis commune, vinettier	Sauerdorn
34.	Dragavei	<i>Rumex crispus</i>	Curled dock, yellow dock	L'oseille crépue, rumex crépue, pabelle	Krause Ampfer
35.	Dud alb	<i>Morus alba</i>	White mulberry	Mûrier blanc	Weisser Maulbeerbaum
36.	Dud negru	<i>Morus nigra</i>	Black Mulberry	Mûrier noir	Schwarzer Maulbeerbaum
37.	Echinacea	<i>Echinacea purpurea</i>	Echinacea	Echinacea (échinacée)	Sonnenhüte (Echinacea)
38.	Fenicul	<i>Foeniculum vulgare</i>	Sweet fennel	Fenouil commun	Fenchel
39.	Ferigă	<i>Dryopteris filix-mas</i>	Male fern	Fougère mâle	Gemeiner Wurmfaru, Johanniswurz
40.	Frag	<i>Fragaria vesca</i>	Woodland (wild) strawberry	Fraisier des bois, Fraisier sauvage	Wald-Erdbeere
41.	Frasin	<i>Fraxinus excelsior</i>	European ash, common ash	Frêne élevé, frêne commun	Gemeiner Esche
42.	Fumarică	<i>Fumaria officinalis</i>	Fumitory	Fumeterre officinale	Echter Erdrrauch, Gewöhnliche Esche, Hohe Esche

43.	Gălbenele	<i>Calendula officinalis</i>	Calendula, pot marigold	Souci officinal	Garten-Ringelblume, Goldblume
44.	Gentiană	<i>Gentiana lutea</i>	Great yellow gentian	Gentiane jaune	Gelber Enzian
45.	Ghimbir	<i>Zingiber officinale</i>	Ginger	Gingembre	Ingwer
46.	Ghimpe	<i>Xanthium spinosum</i>	Bathurst burr, spiny cocklebur	Lampourde épineuse, lampourde, glouteron, petite bardane	Dornige Spitzklette
47.	Grăușor	<i>Ranunculus ficaria</i> sin. <i>Ficaria verna</i>	Lesser celandine	Ficaire, ficaire fausse-renoncule	Scharbockskraut, Feigwurz, Frühlingsscharbockskraut
48.	Hamei	<i>Humulus lupulus</i>	Hops	Houblon grim pant	Hopfen, Wilder Hopfen
49.	Hrean	<i>Armoracia rusticana</i> , <i>Cochlearia armoracia</i>	Horseradish	Raifort	Meerrettich
50.	Iarba mare	<i>Inula helenium</i>	Elecampane, horse-heal	Grande aunée	Echter Alant, Darmwurz
51.	Iarba neagră	<i>Calluna vulgaris</i>	Heather, common heather	Bruyère callune	Gewöhnliche Natterkopf
52.	Iarba șarpelui	<i>Echium vulgare</i>	Viper's bugloss, blueweed	Vipérine commune	Gemeiner Natterkopf
53.	Ienupăr	<i>Juniperus communis</i>	Common juniper	Genévrier commun	Gemeiner Wacholder
54.	Isop	<i>Hyssopus officinalis</i>	Herb hyssop	Hysope officinale	Echter Ysop
55.	Lăcrămioare	<i>Convallaria majalis</i>	Lily of the valley	Muguet, muguet de mai	Maiglöckchen
56.	Lemn dulce	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	Liquorice	Régisse glabre	Süßholz
57.	Leurdă	<i>Allium sativum</i>	Ramsons, wild garlic	Ail des ours	Bärlauch
58.	Levăniță	<i>Lavandula angustifolia</i>	Common lavender	Lavande	Echter Lavendel
59.	Lucernă	<i>Medicago sativa</i>	Alfalfa	Luzerne cultivée	Luzern

60.	Lumânăriță	<i>Verbascum phlomoides</i>	Orange mullein	Bouillon blanc, molène faux phlomis	Windblumen- Königskerze
61.	Măceș	<i>Rosa canina</i>	Dog rose	Eglantier, rosier des chiens	Hunds-Rose
62.	Măcrișul iepurelui	<i>Oxalis acetosella</i>	Common wood sorrel	Oxalis petite oscille, surelle	Sauerklee
63.	Mărul-lupului	<i>Aristolochia clematitis</i>	Birthwort	Aristolochie clématite	Gewöhnliche Osterluzei, Aufrechte Osterluzei
64.	Mentă	<i>Mentha piperita</i>	Peppermint	Menthe poivrée	Pfefferminze
65.	Merișor	<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Cowberry, lingonberry	Airelle rouge	Preiselbeere, Kronsbeere
66.	Mesteacăn alb	<i>Betula pubescens</i>	White birch, european white birch	Bouleau blanc, bouleau pubescent	Hänge-Birke, Weißbirke
67.	Morcov sălbatic	<i>Daucus carota</i>	Wild carrot, (UK) bird's nest, bishop's lace, (US) Queen Anne's lace	Carotte	Wilde Möhre
68.	Mur	<i>Rubus fruticosus</i>	Blackberry	Ronce	Brombeere
69.	Mușchi-de-piatră	<i>Cetraria islandica</i>	Iceland moss	Cetraire d'Islande	Isländisches Moos
70.	Mușețel	<i>Matricaria chamomilla</i>	German chamomile, wild chamomile	Matricaire camomille, petite camomille	Echte Kamille
71.	Nalbă mare	<i>Althaea officinalis</i>	Marshmallow, common marshmallow	Guimauve officinale, mauve blanche	Echte Eibisch, Arznei-Eibisch
72.	Nalbă mică	<i>Malva neglecta</i>	Mallow	Grande mauve	Wilde Malve
73.	Năpraznic	<i>Geranium robertianum</i>	Herb Robert	Géranium herbe à Robert	Ruprechtskraut
74.	Nuc	<i>Juglans regia</i>	Common walnut	Noyer commun, noyer royal	Echte Walnuss, Walnuss
75.	Obligeană	<i>Acorus calamus</i>	Sweet flag, calamus	Acore odorant	Echter Kalmus

76.	Orz verde	<i>Hordeum vulgare</i>	Barley	Orge commune	Gerste
77.	Osul-iepurelui	<i>Ononis spinosa</i>	Spiny restharrow	Bugrane épineuse	Dornige Hauhechel
78.	Păducel	<i>Crataegus monogyna</i>	Common hawthorn	Aubépine monogyne, noble épine	Eingriffelige Weißdorn, Hagedorn
79.	Păpădie	<i>Taraxacum officinale</i>	Common dandelion	Pissenlit	Löwenzahn
80.	Pălagină îngustă	<i>Plantago lanceolata</i>	Ribwort plantain, narrow/leaf plantain	Plantain lacolé	Spitzwegerich, Spießkraut
81.	Pălagină lată	<i>Plantago major</i>	Greater plantain, common plantain	Grand plantain	Breitwegerich, Großer Wegerich
82.	Pălagină moale	<i>Plantago media</i>	Hoary plantain	Plantain intermediaire, langue d'agneau	Mittlere Wegerich
83.	Pedicută	<i>Lycopodium clavatum</i>	Wolf's-foot clubmoss	Lycopode officinal	Keulen-Bärlapp
84.	Pelin alb	<i>Artemisia absinthium</i>	Common wormwood	Absinthe	Wermut, Wermutkraut
85.	Piciorul cocoşului	<i>Ranunculus acer, acris</i>	Buttercup, meadow buttercup, tall buttercup	Renoncule acre, bouton d'or	Scharfe Hahnenfuß
86.	Piper de baltă	<i>Polygonum hydropiper</i>	Water-pepper, swamp smartweed	Renouée Poivre d'eau	Wasserpfeffer, Flohpfeffer
87.	Pir	<i>Agropyron repens</i>	Couch grass, twitch, quick grass	Chiedent officinal	Kriech-Quecke, Gemeine Quecke, Quecke
88.	Plop negru	<i>Populus nigra</i>	Black poplar	Peuplier noir	Schwarz-Pappel
89.	Podbal	<i>Tussilago farfara</i>	Coltsfoot	Tussilage, pas d'âne	Huflattich
90.	Poroinic	<i>Orchis morio</i>	Early purple orchid	Orchis mâle	Männliche Knabenkraut, Manns-Knabenkraut
91.	Porumb	<i>Zea Mays</i>	Maize, corn	Maïs (blé d'Inde)	Mais (kukuruz)

92.	Pufuliță cu floare mică	<i>Epilobium parviflorum</i>	Hoary (small-flower) willow herb	Épilobe à petites fleurs, épilobe-mollet	Kleinblütiges Weidenröschen
93.	Răchitan	<i>Lythrum salicaria</i>	Purple loosestrife	Salicaire commune	Gewöhnliche Blutweiderich
94.	Revent	<i>Rheum officinale</i>	Rhubarb	Rhubarbe	Rhabarber
95.	Roiniță	<i>Melissa officinalis</i>	Lemon balm	Mélisse officinale	Zitronenmelisse, Melisse
96.	Rostopască mare	<i>Chelidonium majus</i>	Greater celandine	Chélidoine, grande chélidoine	Schöllkraut
97.	Rozmarin	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Rosemary	Romarin	Rosmarin
98.	Salcie albă	<i>Salix alba</i>	White willow	Saule blanc	Silber-Weide
99.	Salcâm	<i>Robinia pseudoacacia</i>	Black locust	Robinier faux-acacia	(Gewöhnliche) Robinie
100.	Salvie	<i>Salvia officinalis</i>	Garden sage, common sage	Sauge officinale	Echte Salbei
101.	Scai vânat	<i>Eryngium planum</i>	Sea-holly, eryngo	Panicaut	Flachblättriger Mannstreu
102.	Schinduf	<i>Trigonella foenum graecum</i>	Fenugreek	Fenugrec, trigonelle, sénégrain	Bockshornklee
103.	Schinel	<i>Cnicus benedictus</i>	St. Benedict's thistle, blessed thistle	Chardon béni	Benediktenkraut, Benediktendistel
104.	Sclipeți	<i>Potentilla erecta</i>	Common tormentil, septfoil, tormentil	Tormentille, potentille dressée	Blutwurz, Dilledapp, Durmentill, Natter(n)wurz, Rotwurz, Ruhrwurz
105.	Scumpie	<i>Cotinus coggria</i>	Wig tree, smoke tree	Fustet, arbre-à-perruques	Perückenbaum
106.	Silnic	<i>Glechoma hederaceum</i>	Ground ivy, gill-over-the-ground	Lierre terrestre	Gundelrebe, Gundermann

107.	Silur	<i>Euphrasia rostkoviana</i>	Eyebright	Euphraise officinale	Augentrostkraut
108.	Siminoc	<i>Helichrysum arenaria</i>	Dwarf everlast, immortelle	Immortelle	Sand-Strohblume
109.	Sânziene galbene	<i>Galium verum</i>	Lady's bedstraw, yellow bedstraw	Gaillet jaune	Echte Labkraut, Liebfrauenbettstroh
110.	Soc	<i>Sambucus nigra</i>	European elder	Sureau noir	Schwarze Holunder, Holderbusch, Holler, Flieder (in Norddeutschland)
111.	Sovârv	<i>Origanum vulgare</i>	Oregano	Origan	Dorst, Echter Dost, Wilder Majoran
112.	Spânz	<i>Helleborus purpurascens</i>	Black hellebore	Rose de Noël	Schneerose, Christrose
113.	Splinuță	<i>Solidago virgaurea</i>	European goldenrod	Solidage, verge d'or	Goldrute, Gewöhnliche Goldrute
114.	Stejar	<i>Quercus robur</i>	Oak	Chêne rouvre	Eichenrinde
115.	Stânjenel	<i>Iris germanica</i>	Orris	Iris germanique	Schwertlilien
116.	Strugurii ursului	<i>Arctostaphylos uva ursi</i>	Bearberries, uva-ursi	Busserole, raisin d'ours	Echte Bärentraube
117.	Sulfină	<i>Melilotus officinalis</i>	Yellow sweet clover, yellow melilot	Mélilot officinal, mélilot jaune	Gelbe Steinklee, Echter Steinklee
118.	Sunătoare	<i>Hypericum perforatum</i>	St. John's wort	Millepertuis officinal	Johanniskraut, Echte Johanniskraut
119.	Șofran	<i>Crocus sativus</i>	Saffron	Crocus	Safran
120.	Talpa-gâștei	<i>Leonurus cardiaca</i>	Motherwort	Agripaume cardiaque	Herzgespannkraut
121.	Tarhon	<i>Artemisia dracunculus</i>	Tarragon	Estragon	Deutscher Estragon
122.	Tătăneasă	<i>Symphytum officinale</i>	Comfrey	Consoude officinale	Beinwell

123.	Tei argintiu	<i>Tilia tomentosa</i>	Silver lime (UK), Silver linden (US)	Tilleul argenté	Silber-Linde
124.	Tei mare sau mirositor	<i>Tilia platyphyllos</i>	Large-leaved linden, large-leaved lime	Tilleul à grandes feuilles	Sommerlinde, Großblättrige Linde
125.	Tei pucios sau de pădure	<i>Tilia cordata</i>	Small-leaved lime	Tilleul à petites feuilles	Winter-Linde, Stein-Linde
126.	Toporaş	<i>Viola odorata</i>	Sweet violet	Violette odorante	Märzveilchen
127.	Traista-ciobanului	<i>Capsella bursa pastoris</i>	Shepherd's purse	Bourse à pasteur	Hirtentäschelkraut
128.	Trei-fraţi-pătaţi	<i>Viola tricolor</i>	Heartsease	Pensée sauvage	Stiefmütterchenkraut
129.	Trifoi roşu	<i>Trifolia pratense</i>	Red clover	Trèfle des prés	Rotklee
130.	Troscot	<i>Polygonum aviculare</i>	Knotweed	Renouée des oiseaux, herbe aux cent nœuds	Vogelknöterich
131.	Turiţă mare	<i>Agrimonia eupatoria</i>	Agrimony	Aigremoine eupatoire	Gemeine Odermennig, Ackerkraut
132.	Turtă	<i>Carlina acaulis</i>	Carlina thistle, silver thistle	Carlina acaule	Silberdistel
133.	Țintaură	<i>Centaureum umbellatum</i>	Common centaury	Erythrée petite-centaurée	Echte Tausendgüldenkraut
134.	Unguraş	<i>Marrubium vulgare</i>	Horehound	Marrube blanc	Andornkraut, Weißer Andorn
135.	Untul-pământului	<i>Tamus communis</i>	Black Bryony	Tamier commun	Gemeine Schmerwurz, Feuerwurz
136.	Urechelniţă	<i>Sempervivum tectorum</i>	Common houseleek	Artichaut-de-murailles	Dach-Hauswurz
137.	Urzică	<i>Urtica dioica</i>	Stinging nettle	Grande ortie	Große Brennnessel
* 38.	Urzică moartă albă	<i>Lamium album</i>	White nettle	Lamier blanc, ortie blanche	Weißes taubnessel

139.	Urzică moartă galbenă	<i>Lamium galeobdolon</i>	Yellow archangel	Lamier jaune ortie jaune	Gewöhnliche Goldnessel
140.	Valeriană	<i>Valeriana officinalis</i>	Valerian	Valériane officinale	Echter Baldrian
141.	Ventrilică	<i>Veronica officinalis</i>	Speedwell	Véronique officinale	Echte Ehrenpreis
142.	Verbină de câmp	<i>Verbena officinalis</i>	Common vervain	Verveine officinale	Eisenkraut, Taubenkraut
143.	Vetrice	<i>Tanacetum vulgare</i>	Tansy	Tanaisie commune	Rainfarn
144.	Vinarită	<i>Asperula odorata</i>	Sweet woodruff	Aspérule odorante	Waldmeister
145.	Vindecea	<i>Betonica officinalis</i>	Betony	Bétoine	Betonien
146.	Vîrnanț	<i>Ruta graveolens</i>	Common Rue	Rue officinale	Weinraute, Raute
147.	Vâsc	<i>Viscum album</i>	European mistletoe	Gui commun	Mistelkraut
148.	Zmeur	<i>Rubus idaeus</i>	Raspberry	Ronce framboisiers	Himbeere

Denumirile plantelor în limba română, latină, italiană, spaniolă și greacă

Nr. crt.	LIMBA ROMÂNĂ	LIMBA LATINĂ	LIMBA ITALIANĂ	LIMBA SPANIOLĂ	LIMBA GREACĂ
1.	Afin	<i>Vaccinium myrtillus</i>	Mirtillo	Arándano	BAEINIO
2.	Aloe	<i>Aloe vera</i>	Aloe vera	Aloe vera, aloe de Barbados, aloe de Curazao	

3.	Angelică	<i>Angelica archangelica</i>	Angelica	Angélica	ΑΓΓΕΛΙΚΗ, ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΤΩΝ ΔΑΣΩΝ
4.	Ardei iute	<i>Capsicum annuum</i>	Peperone	Pimiento, Guindilla, Chile	ΚΑΦΤΕΡΗ ΠΙΠΕΡΑ
5.	Armurariu	<i>Silybum marianum</i>	Cardo mariano	Cardo mariano, cardo santo	ΣΙΛΥΒΟ΄ΤΑΙΔΟΥΡΑΓ ΚΑΘΟ
6.	Arnică	<i>Arnica montana</i>	Arnica	Άρνικα	ΑΡΝΑΚΙΣ.ΟΡΕΙΝΗ
7.	Boz	<i>Sambucus ebulus</i>	Ebbio, nigghiu (Sicilia)	Sauco menor, yezgo	ΣΑΜΠΟΥΚΟΣ.ΑΚΤΕΑ
8.	Brânca ursului	<i>Heracleum spondylium</i>	Panace, spondilio	Branca ursina, espondilio, pie de oso	
9.	Brustur	<i>Arctium lappa</i>	Bardana	Bardana	ΑΡΤΙΚΟ ΛΑΠΠΑ
10.	Busuioc	<i>Ocimum basilicum</i>	Basilico	Albahaca	ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ
11.	Captalan	<i>Petasites officinalis</i>	Farfaraccio	Sombrerera	
12.	Castan sălbatic	<i>Aesculus hippocastanum</i>	Ippocastano	Castaño de Indias	ΑΓΡΙΟΚΑΣΤΑΝΟ ΙΠΠΟΚΑΣΤΑΝΕΑ
13.	Călin	<i>Viburnum opulus</i>	Viburno loppo	Viburnum opulus	
14.	Cătină	<i>Hippophae rhamnoides</i>	Hippophae, olivello, olivello spinoso	Espino amarillo, espino cervical de mar	
15.	Cătușe	<i>Ballota nigra</i>	Marrobio nero	Ballota fétida, ballota negra	
16.	Cerențel	<i>Geum urbanum</i>	Cariofillata	Cariofilad	ΓΚΕΟ ΤΟ ΑΣΤΙΚΟ
17.	Cervană	<i>Lycopus europaeus</i>	Licopo	Lycopus	
18.	Cicoare	<i>Cichorium intybus</i>	Cicoria	Achicoria	ΡΑΔΙΚΗ
19.	Cimbrisor-de-câmp	<i>Thymus serpyllum</i>	Pepolino	Serpol	ΘΥΜΑΡΙ ΤΟ ΕΡΙΨΥΛΛΟ

20.	Cimbru de grădină	<i>Satureja hortensis</i>	Santoreggia annua	Ajedreas, hisopillos	
21.	Cinci-degete	<i>Potentilla reptans</i>	Cinquefoglia comune	Cincoenrama	ΠΕΝΤΑΔΑΚΙΛΟ
22.	Ciuboțica-cucului	<i>Primula officinalis</i>	Primula odorosa	Primavera	ΑΜΑΡΑΝΤΟ ΠΡΙΜΟΥΛΑ ΚΙΤΡΙΝΟ ΔΕΝΤΡΑΚΙ
23.	Coacăz negru	<i>Ribes nigrum</i>	Cassis	Grosellero	ΡΙΜΠΕΣ
24.	Coada-calului	<i>Equisetum arvense</i>	Coda di cavallo	Cola de caballo	ΕΚΟΥΙΖΕΤΟΥ
25.	Coada-racului	<i>Potentilla anserina</i>	Anserina	Argentina	ΠΟΤΕΝΤΙΛΛΑ
26.	Coada-șoricelului	<i>Achillea millefolia</i>	Millefoglio	Milenrama	ΑΧΙΛΛΕΑ ΧΙΛΙΟΦΥΛΛΟ
27.	Coriandru	<i>Coriandrum sativum</i>	Coriandolo, prezzemolo cinese	Cilantro	ΚΟΛΙΑΝΔΡΟΣ
28.	Corn	<i>Cornus mas</i>	Corniolo	Cornouiller mâle	
29.	Crețșoară	<i>Alchemilla vulgaris</i>	Alchemilla	Pie de leon	
30.	Crețșcă	<i>Filipendula ulmaria</i>	Olmaria	Ulmaria	
31.	Crușin	<i>Rhamnus frangula</i>	Frangola	Frangula	ΡΑΜΝΟΥΣ, ΒΟΥΡΒΟΥΛΙΑ
32.	Cuscrișor	<i>Pulmonaria officinalis</i>	Pulmonaria	Pulmonaria	ΠΟΥΛΜΟΝΑΡΙΑ
33.	Dracilă	<i>Berberis vulgaris</i>	Berberi	Agracejo - agracejo	ΒΕΡΒΕΡΙΣ, ΚΟΙΝΗ
34.	Dragavei	<i>Rumex crispus</i>	Lapazio, romice	Rumex acetosella	
35.	Dud alb	<i>Morus alba</i>	Gelso bianco	Moreira blanca	ΜΟΥΡΙΑ ΛΕΥΚΗ
36.	Dud negru	<i>Morus nigra</i>	Gelso nero, moro nero	Moreira negra	ΜΟΥΡΙΑ ΜΑΥΡΗ
37.	Echinacea	<i>Echinacea purpurea</i>	Echinacea purpurea	Equinacea purpurea	ΕΧΙΝΑΤΣΕΑ
38.	Fenicul	<i>Foeniculum vulgare</i>	Finocchio selvatico	Hinojo	ΜΑΡΑΘΟΣ

39.	Ferigă	<i>Dryopteris filix-mas</i>	Felce maschia	Helecho macho	ΦΤΕΡΗ, ΦΤΕΡΑ
40.	Frag	<i>Fragaria vesca</i>	Fragola	Fresal	ΦΡΑΟΥΛΑ
41.	Frasin	<i>Fraxinus excelsior</i>	Frasino	Fresno	ΦΡΑΞΙΝΟΣ
42.	Fumariță	<i>Fumaria officinalis</i>	Fumosterno	Fumaria	ΦΟΥΜΑΡΙΑ, ΚΑΠΝΟΧΟΡΤΟ, ΧΙΟΝΟΣΤΡΑ
43.	Gălbenele	<i>Calendula officinalis</i>	Calendola	Calendula	ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ, ΝΕΚΡΟΛΟΥΛΟΥΔΟ
44.	Gențiană	<i>Gentiana lutea</i>	Genziana maggiore	Genciana	ΓΕΝΤΑΝΗ, ΚΙΤΡΙΝΗ
45.	Ghimbir	<i>Zingiber officinale</i>	Zenzero	Jengibre ó kion	
46.	Ghimpe	<i>Xanthium spinosum</i>	Xanthium	Xanthium, arrancamoños cachurera menor	ΑΝΓΚΑΘΗ
47.	Grăușor	<i>Ranunculus ficaria, Ficaria verna</i>	Ranuncolo favagello	Celidonia menor	
48.	Hamei	<i>Humulus lupulus</i>	Luppulo	Lupulo	ΛΥΚΙΣΚΟΣ
49.	Hrean	<i>Cochlearia arnoracia</i>	Rafano, barbaforte, cren	Rábano picante, raíz picante	ΚΟΧΧΛΕΑΡΙΑ
50.	Iarbă mare	<i>Inula helenium</i>	Enula campana	Enula helinio	ΙΝΟΥΛΑ
51.	Iarbă neagră	<i>Calluna vulgaris</i>	Erica	Brezo	ΑΓΡΙΟΡΕΙΚΙ, ΚΑΛΟΥΝΑ, ΚΟΙΝΗ
52.	Iarba șarpelui	<i>Echium vulgare</i>	Viperina azzurra	Viborera, buglosa, chupa mieles, hierbaazul, lengua de vaca	
53.	Ienupăr	<i>Juniperus communis</i>	Ginepro	Enebro común	ΑΡΚΕΥΘΟΣ, ΑΓΡΙΟΚΥΠΑΡΙΣΣΙ
54.	Isop	<i>Hysopus officinalis</i>	Issopo	Hisopo	ΥΣΣΩΠΟΣ

55.	Lăcrămioare	<i>Convallaria majalis</i>	Mughetto			
56.	Lemn dulce	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	Liquirizia	Regaliz		ΓΛΥΚΥΡΡΙΖΑ
57.	Leurdă	<i>Allium sativum</i>	Aglie orsino	Ajo de oso		ΑΓΡΙΟ ΣΚΟΡΔΟ, ΞΥΛΟΣΚΟΡΔΟ
58.	Levăntică	<i>Lavandula angustifolia</i>	Lavanda	Lavanda		ΛΕΒΑΝΤΑ
59.	Lucernă	<i>Medicago sativa</i>	Erba medica	Alfalfa		
60.	Lumânăriță	<i>Verbascum phlomoides</i>	Verbasc	Gordolobo		ΒΕΜΠΙΑΣΚΟ
61.	Măceș	<i>Rosa canina</i>	Rosa canina	Escaramujo		ΤΡΙΑΝΔΑΦΥΛΛΟ, ΔΑΜΑΣΚΗΝΗ
62.	Măcrișul iepurelui	<i>Oxalis acetosella</i>	Acetosella dei boschi	Acedera		
63.	Mărul-lupului	<i>Aristolochia clematidis</i>	Aristolochia, strallogi	Clematide		
64.	Mentă	<i>Mentha piperita</i>	Mentha piperita	Menta piperina, piperita		ΜΕΝΤΑ
65.	Merișor	<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Myrtillo rosso	Arándano rojo		
66.	Mesteacăn alb	<i>Betula pubescens</i>	Betulla	Abedul pubescente		ΜΠΕΤΟΥΛΑ, ΛΕΥΚΗ
67.	Morcov sălbatic	<i>Daucus carota</i>	Carota selvatica, gallinacci			
68.	Mur	<i>Rubus fruticosus</i>	Rovo	Zarzamora		ΒΑΤΟΜΟΥΡΟ
69.	Mușchi-de-piatră	<i>Cetraria islandica</i>	Lichene islandico	Liquen de Islandia, musgo de Islandia		
70.	Mușețel	<i>Matricaria chamomilla</i>	Camomilla volgare	Manzanilla, camomila común, romana		ΧΑΜΟΜΗΛΙ
71.	Nalbă mare	<i>Althaea officinalis</i>	Altea comune	Malvavisco, bismalva, hierba cañamera, malva		
72.	Nalbă mică	<i>Malva neglecta</i>	Malva	Malva neglecta		ΜΟΛΟΧΑ, ΑΜΠΕΛΟΧΗ, ΜΑΛΒΑ

73.	Νάπραζνιϋ	<i>Geranium robertianum</i>	Geranio di S.Roberto	Hierba de San Roberto	ΓΕΡΑΝΙΟ
74.	Νυϋ	<i>Juglans regia</i>	Noce	Nogal, nogal europeo, nogal de Castilla (México)	ΚΑΡΥΔΑΙΑ
75.	Οβλιγεανή	<i>Acorus calamus</i>	Calamo aromatico	Cálamo aromático	ΑΚΟΡΟΥΣ, ΚΑΛΑΜΟΣ Ο ΑΡΩΜΑΤΙΚΟΣ
76.	Ορζ verde	<i>Hordeum vulgare</i>	Orzo commune	Cebada	ΚΡΙΘΑΡΙ
77.	Οσυλ-ιϋρελϋ	<i>Ononis spinosa</i>	Arrestabue	Asnillo, balomaga, gatuna	ΑΚΑΝΘΩΔΗΣ, ΒΟΙΔΙΝΟ ΑΓΚΑΘΙ
78.	Πάδϋελ	<i>Crataegus monogyna</i>	Biancospino comune	Espino blanco, majuelo, espino albar	ΚΡΑΤΑΙΓΙΟΣ, ΜΟΥΡΤΣΙΑ
79.	Πάπáδιϋ	<i>Taraxacum officinale</i>	Tarassaco comune, dente di leone, soffione	Diente de león, achicoria amarga, diente de león, Meacamas	ΑΝΘΗ ΤΑ ΡΑΞΑΚΟΥ
80.	Πάτλαγινά ιγγϋστά	<i>Plantago lanceolata</i>	Piantaggine, lingua di cane, orecchio di lepre	Llantén menor	ΑΡΝΟΓΛΩΣΣΟ
81.	Πάτλαγινά λατά	<i>Plantago major</i>	Piantaggine	Llantén	
82.	Πάτλαγινά μοale	<i>Plantago media</i>		Llantén medio	
83.	Πεδιϋϋ	<i>Lycopodium clavatum</i>	Licopodio officinale	Licopodio	
84.	Πελιν alb	<i>Artemisia absinthium</i>	Assenzio maggiore	Ajenjo, ajorizo, artemisia amarga, hierba santa	ΑΨΙΘΙΑ
85.	Πιϋορϋ ϋοϋσϋλϋ	<i>Ranunculus acer, acris</i>	Ranuncolo comune	Botón de oro, hierba belida	
86.	Πιϋϋ de baltă	<i>Polygonum hydropiper</i>		Pimienta del agua	
87.	Πιϋ	<i>Agropyron repens</i>	Gramigna	Grana de las boticas, gramilla, trigo rastrero	ΑΓΡΙΑΔΑ

88.	Plop negru	<i>Populus nigra</i>	Pioppo nero	Álamo negro, chopo negro, chopera	ΛΕΥΚΑ, ΚΑΒΑΚΙ
89.	Podbal	<i>Tussilago farfara</i>	Tossilaggine comune	Tusilago, fârfara, pie de caballo, uña de caballo	ΤΟΥΣΙΛΑΓΚΟ, ΒΗΧΙΟ, ΧΑΜΟΛΕΥΚΑ
90.	Poroinic	<i>Orchis morio</i>	Orchide maschia	Satiricón común, orquídea macho	ΟΡΧΙΣ, ΣΕΡΝΙΚΟΒΟΤΑΝΟ
91.	Porumb	<i>Zea Mays</i>	Mais	Maíz	ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ, ΑΠΑΒΟΣΙΤΟΣ
92.	Pufuliță cu floare mică	<i>Epilobium parviflorum</i>		Epilobio	
93.	Răchitan	<i>Lythrum salicaria</i>	Salicaria, salcerella	Arroyuella	ΣΑΛΙΚΑΙΑ, ΑΓΝΟΣ
94.	Revent	<i>Rheum officinale</i>	Rubarbaru	Ruibarbo	PHO-PABENTI
95.	Roiniță	<i>Melissa officinalis</i>	Melissa, balsamo di limone	Toronjil, melisa, hoja de limón	ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ, ΚΙΤΡΟΒΑΛΣΑΜΩ
96.	Rostopască mare	<i>Chelidonium majus</i>	Celidonia maggiore	Celidonia mayor, hierba golondrinera	ΧΑΛΙΔΩΝΙΟ
97.	Rozmarin	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Rosmarino	Romero	
98.	Salcie albă	<i>Salix alba</i>	Salicie bianco, salice da pertiche	Sauce blanco, salguero	ΙΤΙΑ ΛΕΥΚΗ
99.	Salcâm	<i>Robina pseudoacacia</i>	Robinia	Robinia, acacia de flor blanca	
100.	Salvie	<i>Salvia officinalis</i>	Salvia commune, salvia	Salvia	ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ
101.	Scai vânat	<i>Eryngium planum</i>	Eryngium	Cardo corredor	ΑΓΓΑΘΙΑ, ΦΙΛΑΝΓΚΑΘΟ, ΣΠΑΘΟΧΟΡΤΟ
102.	Schinduf	<i>Trigonella foenum graecum</i>	Fieno greco	Alholva, fenogreco	ΤΡΙΓΩΝΕΛΛΑ, ΤΗΛΙΝΤΙΔΑ

103.	Schinel	<i>Chicus benedictus</i>	Cardo benedetto	Cardo bendito	
104.	Sclipeți	<i>Potentilla erecta</i>	Tormentilla	Tormentila, cinco-en-rama	POTENTILLA
105.	Scumpie	<i>Cotinus coggygia</i>	Rhus cotinus, scotano, albero della nebbia	Árbol de la pelucas	
106.	Silnic	<i>Glechoma hederaceum</i>	Ellera terrestre commune, edera terrestre	Hiedra terrestre	
107.	Silur	<i>Euphrasia rostkoviana</i>	Eufrasia officinale	Eufrasia	ΕΥΦΡΑΣΙΑ
108.	Siminoc	<i>Helichrysum arenaria</i>	Elicriso, ambrenti	Pluma de príncipe, siempreviva del monte	
109.	Sânziene galbene	<i>Galium verum</i>	Caglio zolfino	Galio, cuajaleche, presera, sanjuanera	ΓΑΛΙΟ, ΚΟΛΙΤΣΙΔΑ
110.	Soc	<i>Sambucus nigra</i>	Sambuco, sambuco commune, sambuco nero	Saúco negro, saúco, saúco común	ΣΑΜΠΟΥΚΟΥΚΟΣ, ΚΟΥΦΟΞΙΔΙΑ, ΦΡΟΞΙΔΙΑ
111.	Sovârv	<i>Origanum vulgare</i>	Origano	Orégano	ΡΙΓΑΝΗ
112.	Spânz	<i>Helleborus purpurascens</i>	Elleboro	Heleboro	ΕΛΛΕΒΟΡΟΣ
113.	Splinuță	<i>Solidago virgaurea</i>	Verga d'Oro	Vara de Oro	ΣΟΛΙΤΑΓΚΟ, ΧΡΙΣΟΒΕΡΓΑ
114.	Stejar	<i>Quercus robur</i>	Quercus commune, farina, rovere, quercia	Roble, roble carvallo, roble fresnal	ΠΟΘΡΝΑΡΙ
115.	StânjeneI	<i>Iris germanica</i>	Giaggiolo	Lirio	ΙΡΙΔΑ, ΚΡΙΝΑΚΙΑ, ΑΓΡΙΟΚΡΙΝΟΣ, ΚΡΙΝΟΣ
116.	Strugurii ursului	<i>Arctostaphylos uva ursi</i>	Uva ursina	Gayuba, uva de oso, rastrera (Uva ursi)	
117.	Sulfină	<i>Melilotus officinalis</i>	Meliloto	Trébol de olor amarillo, meliloto amarillo	ΜΕΛΙΛΩΤΟΣ, ΝΥΧΑΚΙ

118.	Συνάτοαα	<i>Hypericum perforatum</i>	Iperico, erba di san Giovanni, scacciavoli	Hipérico, hipericón, corazoncillo, hierba de San Juan	ΥΠΕΡΙΚΟ, ΧΕΛΩΝΟΧΟΡΤΟ, ΒΑΛΣΑΜΟ
119.	Σοφραν	<i>Crocus sativus</i>	Zafferano vero	Azafrán	ΚΡΟΚΟΣ, ΣΑΦΡΑΝΗ, ΖΑΦΡΑ
120.	Ταλα-γάσται	<i>Leonurus cardiaca</i>	Cardiaca, pianta-madre	Agripalma	ΛΕΟΝΟΥΡΟΣ
121.	Ταρον	<i>Artemisia dracunculus</i>	Dragon tea	Estragón	ΕΣΤΡΑΓΚΟΝ
122.	Τατανασά	<i>Symphytum officinale</i>	Consolida maggiore	Consuelda mayor	ΣΥΜΦΥΤΟ, ΧΟΝΤΡΟΥΤΣΙΚΟ, ΑΥΤΙ ΤΟΥ ΓΑΙΔΑΡΟΥ
123.	Τει αργιντιου	<i>Tilia tomentosa</i>	Tiglio	Tilo, tilo plateado, tilo húngaro	ΦΛΑΜΟΥΡΙΑ
124.	Τει μαα σα μιροσιτορ	<i>Tilia platyphyllos</i>	Tiglio nostrano	Tilo común, tilo de hoja grande	ΤΙΛΙΑ
125.	Τει πucios σαu de páduρε	<i>Tilia cordata</i>	Tiglio selvatico	Tilo silvestre, tilo de hoja pequeña, tilo negra	
126.	Τοπορασ	<i>Viola odorata</i>	Viola mammola	Violeta	ΒΙΟΛΕΤΑ, ΕΥΣΜΟΣ
127.	Τραιστα-τσιοβανului	<i>Capsella bursa pastoris</i>	Borsa pastore	Bolsa de paastor, zurrón de paastor	ΚΑΨΕΛΛΑ, ΑΓΡΙΟΚΑΡΔΑΜΟΥΔΑ
128.	Τρει-φρατι-πάταφι	<i>Viola tricolor</i>	Viola del pensiero	Pensamiento salvaje	ΒΙΟΛΙΑ, ΠΙΑΝΣΕΔΕΣ
129.	Τριφοι ροшу	<i>Trifolia pratense</i>	Trifoglio rosso, trifoglio dei prati	Trébol rojo, trébol violeta	ΤΡΙΦΥΛΑ
130.	Τροσcoт	<i>Polygonum aviculare</i>	Corregiola	Centinodia	
131.	Τυριτά μαα	<i>Agrimonia eupatoria</i>	Agrimonia	Agrimonia, hierba de San Guillermo	ΑΓΡΙΜΟΝΙΟ, ΦΩΝΟΧΟΡΤΟ
132.	Τυριτά	<i>Carlina acaulis</i>	Carlina bianca	Carlina angelica, cardo dorado	

133.	Țintaură	<i>Centaureum umbellatum</i>	Fiordaliso, ciano	Centăurea menor	ΚΑΛΑΚΑΝΘΙ, ΤΣΕΝΤΑΟΥΡΕΑ
134.	Unguraș	<i>Marrubium vulgare</i>	Marrubio, robbio	Marrubio	ΜΑΡΟΥΒΙΟ
135.	Untul-pământului	<i>Tamus communis</i>	Tamaro	Nueza negra	ΑΒΡΟΝΙΑ, ΒΡΥΩΝΙΑ
136.	Urechelniță	<i>Sempervivum tectorum</i>	Semprevivo, semprevivo maggiore, guardacasa	Siempreviva mayor	
137.	Urzică	<i>Urtica dioica</i>	Ortica	Ortiga, ortiga mayor, ortiga verde	ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ
138.	Urzică moartă albă	<i>Lamium album</i>	Ortica che non punge, falsa ortica bianca, lamio	Ortiga muerta blanca	ΛΑΜΙΟ, ΛΑΒΡΟΧΟΡΤΟ
139.	Urzică moartă galbenă	<i>Lamium galeobdolon</i> , <i>Galeobdolon luteum</i>	Falsa ortica gialla	Ortiga muerta amarillo	
140.	Valeriană	<i>Valeriana officinalis</i>	Valeriana comune, erba dei gatti	Valeriana, hierba de los gatos	ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ
141.	Ventrilică	<i>Veronica officinalis</i>	Veronica	Verónica	ΒΕΡΟΝΙΚΗ
142.	Verbină de câmp	<i>Verbena officinalis</i>	Verbena	Verbena común, hierba sagrada	ΒΕΡΜΙΑΝΑ
143.	Vetrice	<i>Tanacetum vulgare</i>	Tanaceto	Tanaceto	ΤΑΝΑΤΣΕΤΟ, ΑΘΑΝΑΣΙΑ, ΚΑΠΥΟΦΥΛΛΙ
144.	Vinariță	<i>Asperula odorata</i>	Stellina odorosa	Aspérula	ΑΣΤΕΡΟΥΛΑ
145.	Vindecea	<i>Betonica officinalis</i>	Betonica	Betónica	
146.	Vîrnanț	<i>Ruta graveolens</i>	Ruta comune	Ruda	ΑΙΠΗΓΗΝΟΣ
147.	Vâsc	<i>Viscum album</i>	Vischio, visco	Muérdago	ΒΙΣΚΟ, ΜΕΛΑΣ, ΙΕΟΣ
148.	Zmeur	<i>Rubus idaeus</i>	Lampone	Frambueso	ΒΑΤΟΣ

Denumirile plantelor în limba română, latină, maghiară, rusă și bulgară

Nr. crt.	LIMBA ROMÂNĂ	LIMBA LATINĂ	LIMBA MAGHIARĂ	LIMBA RUȘĂ	LIMBA BULGARĂ
1.	Afin	<i>Vaccinium myrtillus</i>	Fekete áfonya	Черника, черника миртолистная	Черна боровинка
2.	Aloe	<i>Aloe vera</i>	Aloe vera	Алоэ, столетник	Алое вера
3.	Angelică	<i>Angelica archangelica</i>	Orvosi angyalgyökér	Дудник, Ангелика Дягиль лекарственный	Ангелика
4.	Ardei iute	<i>Capsicum annuum</i>	Közönséges paprika	Перец овощной, перец сладкий, паприка	Пипер
5.	Armurariu	<i>Silybum marianum</i>	Mariatovis	Расторопша пятнистая	Бял трън
6.	Arnică	<i>Arnica montana</i>	Hegyi árnika	Арника горная	
7.	Boz	<i>Sambucus ebulus</i>	Foldi bodza	Бузина	Бъзак
8.	Brâncă ursului	<i>Heracleum spondylium</i>	Közönséges medvetalp	Борщеник	Сибириски девесил
9.	Brustur	<i>Arctium lappa</i>	Közönséges bojtorján, nagy bojtorján	Лопух большой	Репей
10.	Busuioc	<i>Ocimum basilicum</i>	Bazsalikom	Базилік душистый, Базилік обыкновенный, Базилік огородный, Базилік камфорный	Босилекът

11.	Caplalan	<i>Petasites officinalis</i>	Vörös acsalapu, Közönséges acsalapu	Белокопытник лекарственный	Чобанка, лопуш
12.	Castan sălbatic	<i>Aesculus hippocastanum</i>	Közönséges vadgesztenye (Logesztenye)	Конский каштан обыкновенный	Конские кестени
13.	Călin	<i>Viburnum opulus</i>	Kányabangita	Калина обыкновенная, Красная обыкновенная	Червената калина
14.	Cătină	<i>Hippophae rhamnoides</i>	Homoktővis	Облепиха	Ракитник
15.	Cătușe	<i>Ballota nigra</i>	Fekete peszterce	Белокудренник чёрный	Черно кандилниче
16.	Cerențel	<i>Geum urbanum</i>	Közönséges gyömbérgyökér	Гравилат городской	Градско омайниче
17.	Cervană	<i>Lycopus europaeus</i>	Vizi peszterce	З юзник европейский	
18.	Cicoare	<i>Cichorium intybus</i>	Mezei katáng	Цикорий обыкновенный	Синя жлъчка
19.	Cimbrisor-de-câmp	<i>Thymus serpyllum</i>	Kakukkfü, Mezei kakukkfü	Тимьян ползучий, Чабрец	Дивата машерка
20.	Cimbru de grădină	<i>Satureja hortensis</i>	Csombord	Чабер садовый, Чабер душистый	Градинска чубрица
21.	Cinci-degete	<i>Potentilla reptans</i>	Indás pimpó, kúszó pimpó	Пятипал, Лапчатка ползучая	Петопръстник
22.	Ciuboțica-cucului	<i>Primula officinalis</i>	Orvosi kankalin	Первоцвет весенний, Первоцвет лекарственный	Иглика
23.	Coacăz negru	<i>Ribes nigrum</i>	Fekete ribiszke (egres)	Смородина чёрная	Каснѣт
24.	Coadă-calului	<i>Equisetum arvense</i>	Mezei zsurló	Хвощ полевой, обыкновенный	Полският хвощ

25.	Coadă-racului	<i>Potentilla anserina</i>	Libapimpó	Лапчатка гусиная Гусиная лапка	Гъши очиболец
26.	Coadă-șoricelului	<i>Achillea millefolia</i>	Közönséges cickafark	Тысячелистник обыкновенный	Бял равнец
27.	Coriandru	<i>Coriandrum sativum</i>	Koriandrom, kinaí petrezselyem, beléndfü,	Кориандр посевной	Кориандърът
28.	Corn	<i>Cornus mas</i>	Húsos som	Кизил обыкновенный, мужской	Дрян
29.	Crețșoară	<i>Alchemilla vulgaris</i>	Közönséges palástfü	Манжетка обыкновенная	Ц ариче
30.	Crețșcă	<i>Filipendula ulmaria</i>	Réti legyezőfü (Legyező bajnocza)	Таволга вязолистная, Лабазник вязолистный	Блатен тъжник
31.	Crușin	<i>Rhamnus frangula</i>	Kutyabenge	Крушина ломкая, крушина ольховидная	Зърнастец
32.	Cuscrișor	<i>Pulmonaria officinalis</i>	Orvosi tündőfü	Медуница лекарственная	Медуница
33.	Dracilă	<i>Berberis vulgaris</i>	Sósakaborbolya, sóskafa, közönséges borbolya	Барбарис обыкновенный	Кисел трън
34.	Dragavei	<i>Rumex crispus</i>	Fodros lórom	Щавель курчавый	Лапад къдрав
35.	Dud alb	<i>Morus alba</i>	Fehér eperfa	Шелковица белая	Бялата черница
36.	Dud negru	<i>Morus nigra</i>	Fekete (savanyu) eperfa	Шелковица черная	Червена черница
37.	Echinacea	<i>Echinacea purpurea</i>	Lángvörös kasvirág	Эхинацея пурпурная	Ехинацеята
38.	Fenicul	<i>Foeniculum vulgare</i>	Édeskömény	Фенхель обыкновенный	Резенето
39.	Ferigă	<i>Dryopteris filix-mas</i>	Erdei pajzsika	Щитовник мужской Папоротник мужской	Мъжката папрат

40.	Frag	<i>Fragaria vesca</i>	Erdei szamóca	Земляника лесная	Горската ягода
41.	Frasin	<i>Fraxinus excelsior</i>	Magas kőris	Ясень обыкновенный, Ясень высокий	Планинский ясен
42.	Fumariță	<i>Fumaria officinalis</i>	Orvosi (foldi) füstike	Дамьянка лекарственная, Дикая рута	Росопас, горчивка
43.	Gálbenele	<i>Calendula officinalis</i>	Kőörmvirág	Ноготки лекарственные, календула лекарственная	Невен
44.	Gențiană	<i>Gentiana lutea</i>	Sárga tárnics	Горечавка жёлтая	Жълтата тинтява
45.	Ghimbir	<i>Zingiber officinale</i>	Gyömbér	Имбирь	Д жинджифил
46.	Ghimpe	<i>Xanthium spinosum</i>	Szúrós szerbtövis	Дурнишник игльчатый	
47.	Grăușor	<i>Ranunculus ficaria</i>	Salátaboglárika, nyugati salátaboglárika	Лютик весенний, Чистяк весенний	Жълтурче
48.	Hamei	<i>Humulus lupulus</i>	Felfutó komló	Хмель обыкновенный, Хмель выющийся	Хмел обикновен
49.	Hrean	<i>Cochlearia armoracia</i>	Torma	Хрен	Хрян
50.	Iarbă mare	<i>Imula helenium</i>	Örménygyökér	Деясил высокий	Белият оман

51.	Iarbă neagră	<i>Calluna vulgaris</i>	Csarab, közönséges csarab, repcesz kalluna	Вёреск обыкновенный	Калуна
52.	Iarba șarpelui	<i>Echium vulgare</i>	Kígyószisz	Синяк	
53.	Ienupăr	<i>Juniperus communis</i>	Közönséges boróka	Можжевельник обыкновенный, Вёрес	Обикновената хвойна
54.	Isop	<i>Hysopus officinalis</i>	Izsóp	Исёп, синий зверобой	Исоп

55.	Lăcrămioare	<i>Convallaria majalis</i>	Gyöngyvirág	Ландыш майский	Момина сълза
56.	Lemn dulce	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	Igazi édesgyökér, Edes higvirics	Лакрица, Солодка гладкая, Лакричник	Женско биле
57.	Leurdă	<i>Allium sativum</i>	medvehagyma	Черемшă, Лук медвѣжий	Левурда, мечи лук
58.	Levănțiță	<i>Lavandula angustifolia</i>	Szagos levendula	Лаванда узколистная	Лавандула
59.	Lucernă	<i>Medicago sativa</i>	Takarmánylucerna, termesztett lucerna, kék lucerna	Люцерна посевная	Люцерна
60.	Lumânăriță	<i>Verbascum phlomoides</i>	Szöszös ökörfarkkóró	Коровяк лекарственный	Л опен
61.	Măceș	<i>Rosa canina</i>	Gyepű rózsza, cspike rózsza, vadrózsza	Шиповник собачий, роза собачья	Обикновената шипка
62.	Măcrișul iepurelui	<i>Oxalis acetosella</i>	Erdei madársóska	Кислица обыкновенная	Киселица
63.	Mărul-lupului	<i>Aristolochia clematidis</i>	Közönséges farkasalma	Кирказон ломоносвидный, Кирказон обыкновенный	Обикновената вълча ябълка
64.	Mentă	<i>Mentha piperita</i>	Borsos menta	Мята перечная	Мента
65.	Merișor	<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Vörös áfonya	Брусника	Червена боровинка
66.	Mesteacăn alb	<i>Betula pubescens</i>	Molyhos nyír, szőrös nyír, lápi nyír, közönséges nyír	Береза пушистая	
67.	Morcov sălbatic	<i>Daucus carota</i>	Vadmurok	Морковь дикая, торковъ обыкновенная	
68.	Mur	<i>Rubus fruticosus</i>	Fekete szeder, Vadszeder	Ежевика	Къпина

69.	Muşchi-de-piatră	<i>Cetraria islandica</i>	Izlandi zuzmó	Цетрария исландская, исландский мох	Исландский лишай
70.	Muşţel	<i>Matricaria chamomilla</i>	Orvosi székfű, kamilla	Ромашка аптечная, Ромашка лекарственная	Лайката
71.	Nalbă mare	<i>Althae officinalis</i>	Orvosi ziliz, fehérmályva	Алтей лекарственный	Лечебната ружа
72.	Nalbă mică	<i>Malva neglecta</i>	Papsajtmályva, közönséges mályva, kereklevelű mályva	Мальва мелкоцветковая	Слез
73.	Năpraznic	<i>Geranium robertianum</i>	Nehézságú gólyaorrt	Герань Роберта	Зловонният здравец
74.	Nuc	<i>Juglans regia</i>	Közönséges dió	Орех грецкий	Орехът
75.	Obligeană	<i>Acorus calamus</i>	Orvosi kálmos	Аир обыкновенный, Аир болотный	Блатният аир
76.	Orz verde	<i>Hordeum vulgare</i>	Árpa	Ячмень обыкновенный	Ечемикът
77.	Osul-iepurelui	<i>Ononis spinosa</i>	Tövises iglice	Стальник колючий	Гръмотрън
78.	Păducel	<i>Crataegus monogyna</i>	Egybibés galagonya	Боярышник однопестичный	Обикновен глог
79.	Păpădie	<i>Taraxacum officinale</i>	Gyermekláncfű, pitypang	Одуванчик лекарственный	Глухарче
80.	Pătlagină lată	<i>Plantago major</i>	Nagy útifű, széles levelű útifű	Подорожник большой	Живовляк
81.	Pătlagină moale	<i>Plantago media</i>	Réti útifű	Подорожник средний	
82.	Pătlagină îngustă	<i>Plantago lanceolata</i>	Lándzsás útifű, keskeny levelű útifű	Подорожник ланцетолистный	

83.	Pedicuță	<i>Lycopodium clavatum</i>	Karcsos korpafű	Плаун булавовидный	Бухалковидный плаун
84.	Pelin alb	<i>Artemisia absinthium</i>	Fehér üröm	Полынь горькая	Обикновенният пелин
85.	Piciorul cocoșului	<i>Ranunculus acer, acris</i>	Réti boglárka	Лютик ёдкий	Обикновеното лютиче
86.	Piper de baltă	<i>Polygonum hydropiper</i>	Borsos keserűfű	Горец перечный, Водяной перец	Водно Пипериче
87.	Pir	<i>Agropyron repens</i>	Tarackbúza, közönséges tarackbúza	Пырей ползучий	П ирей
88.	Plop negru	<i>Populus nigra</i>	Fekete nyár	Тополь чёрный	Черната топола
89.	Podbal	<i>Tussilago farfara</i>	Martilapu	Мать-и-мачеха	Подбел
90.	Poroinic	<i>Orchis morio</i>	Agárkosbor	Ятрышник	Салеп
91.	Porumb	<i>Zea Mays</i>	Kukorica, törökbuza	Кукуруза сахарная	Царевица
92.	Pufuliță cu floare mică	<i>Epilobium parviflorum</i>	Kisvirágú fűzike	Кипрей узколистный, иван-чай	Дребноцветна върбовка
93.	Răchitan	<i>Lythrum salicaria</i>	Réti fűzény	Дербенник иволистный, Плакун-трава	Обикновената блатия или върболит
94.	Revent	<i>Rheum officinale</i>	Rebarbara, reum	Ревень лекарственный	Ревен
95.	Roiniță	<i>Melissa officinalis</i>	Citromfű	Мелисса лекарственная	Маточината
96.	Rostopască mare	<i>Chelidonium majus</i>	Vérehulló fecskefű	Чистотел, Бородавник	Змийското мляко
97.	Rozmarin	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Rozmaring	Розмарин лекарственный,	Розмариингъ
98.	Salcie albă	<i>Salix alba</i>	Fehér fűz (fuza)	Ива белая,	Бялата върба
99.	Salcâm	<i>Robina pseudoacacia</i>	Fehér akác	Акация белая	Бяла акация
100.	Salvie	<i>Salvia officinalis</i>	Orvosi zsálya	Шалфей лекарственный	Градинският чай или салвия

101.	Seai vânat	<i>Eryngium planum</i>	Iringó	Синеголовник плосколистный	Ерингиум, Ветрогон
102.	Schinduf	<i>Trigonella foenum graecum</i>	Görögszéna	Пажитник сенной	Сминдухът
103.	Schinel	<i>Cnicus benedictus</i>	Benedekfű	Кникус	Б енедектински трън Пресечка
104.	Sclipeți	<i>Potentilla erecta</i>	Vérontó pimpó, vérhasgyökér, vérontófű	Лапчатка прямостоячая	Бутурак
105.	Scumpie	<i>Cotinus coggygia</i>	Cserszömörce	Скумпия	Смрадика
106.	Silnic	<i>Glechoma hederaceae</i>	Kerek repkény, földi repkény, földi borostyán	Будра плющевидная	
107.	Silur	<i>Euphrasia rostkoviana</i>	Orvosi szemvidító, szemvidítófű	Очанка ростковиуса	Очанка обикновена
108.	Siminoc	<i>Helichrysum arenaria</i>	Homoki szalmagyopár	Бессмертник песчаный, Цмин песчаный	
109.	Sânziene galbene	<i>Galium verum</i>	Tejoltó galaj, tejoltófű	Подмаренник настойщий, Подмаренник жёлтый	Еньовче
110.	Soc	<i>Sambucus nigra</i>	Fekete bodza, festőbodza	Бузина чёрная	Черен бьз
111.	Sovárv	<i>Origanum vulgare</i>	Szurokfű, vadmajoránna, görög szurokfű	Душица обыкновенная	Р иган
112.	Spânz	<i>Helleborus purpurascens</i>	Pirosló hunyor	Морозник красноватый	Кукуракът
113.	Splinuță	<i>Solidago virgaurea</i>	Közönséges aranyvessző	Золотарник обыкновенный, Золотая розга	Златна пръчица

114.	Stejar	<i>Quercus robur</i>	Tölgy vagy tölgyfa	Дуб черешчатый, Дуб обыкновенный,	Обикновеният дъб
115.	Stânjenel	<i>Iris germanica</i>	Irisz vagy nőszirom	Ирис германский, Касатик	Ирисите
116.	Strugurii ursului	<i>Arctostaphylos uva ursi</i>	Medveszőlő vagy orvosi medveszőlő	Толокнянка обыкновенная Медвежья ушка	Мечо грозде
117.	Sulfină	<i>Melilotus officinalis</i>	Orvosi somkóró	Донник лекарственный, донная травá, буркун, буркунец, донник женский, ди́кая грéча, донник белый	Жълта комунига
118.	Sunătoare	<i>Hypericum perforatum</i>	Orbáncfű	Зверобой продырявленный	Жълт кантарион
119.	Șofran	<i>Crocus sativus</i>	Jóféle sáfrány	Шафран, Крокус	Минзухар
120.	Talpa-gâștei	<i>Leonurus cardiaca</i>	Szúrós gyöngyajak	Пустырник сердечный	Дяволска уста
121.	Tarhon	<i>Artemisia dracuncul</i>	Tárkony	Полынь эстрагонная, Эстрагон, Тархун	Естрагон (тарос)
122.	Tătăneasă	<i>Symphytum officinale</i>	Fekete nadálytő	Окопник лекарственный	Зарасличе (черен оман)
123.	Tei argintiu	<i>Tilia tomentosa</i>	Ezüstlevelű hársfa	Липа войлочная (серебристая)	
124.	Tei mare sau mirositor	<i>Tilia platyphyllos</i>	Nagylevelű hársfa	Липа плосколистная, (крупнолистная, летняя)	

125.	Tei pucios sau de pădure	<i>Tilia cordata</i>	Kislevelű hársfa	Липа сердцевидная	Дребнолистната липа
126.	Toporaș	<i>Viola odorata</i>	Illatos ibolya	Фиалка душистая	Миризлива теменуга
127.	Traista-ciobanului	<i>Capsella bursa pastoris</i>	Pásztortáska	Пастушья сумка обыкновенная	
128.	Trei-frați-pătași	<i>Viola tricolor</i>	Háromszínű árvácska, vadárvácska	Фиалка трёхцветная, Анютины глазки	Трицветна теменуга
129.	Trifoi roșu	<i>Trifolia pratense</i>	Réti here	Клевер луговой, Клевер красный	Червена детелина
130.	Troscot	<i>Polygonum aviculare</i>	Madár keserűfű, Porcsinűfű	Горец птичий	Пача трева
131.	Turiță mare	<i>Agrimonia eupatoria</i>	Párlófű	Репейник Репешок обыкновенный	Камшик
132.	Turtă	<i>Carlina acaulis</i>	Szártalan bábakalács	Колочник бесстебельный	Карлина
133.	Țintaură	<i>Centaurium umbellatum</i>	Ezerjófű	Золототысячник обыкновенный	Червен кантарион
134.	Unguraș	<i>Marrubium vulgare</i>	Orvosi pemetefű	Шандра обыкновенная	Пчелник
135.	Untul-pământului	<i>Tamus communis</i>	Pirítógyökér	Тамус обыкновенный	Брей
136.	Urechelniță	<i>Sempervivum tectorum</i>	Házi kövirózsa	Молодило, или Живучка, или Каменная роза	Дебелец
137.	Urzică	<i>Urtica dioica</i>	Nagy csalán	Крапива двудомная	
138.	Urzică moartă albă	<i>Lamium album</i>	Fehér árvacsalan	Яснотка белая, или глухая крапива	Бяла мъртва копривка
139.	Urzică moartă galbenă	<i>Lamium galeobdolon</i>	Erdei sárgaárvacsalan	Зеленчук желтый	Жълта мъртва коприва

140.	Valeriană	<i>Valeriana officinalis</i>	Mezei macskagyökér (macska gyökönke)	Валериана лекарственная,	Лечебна диланка
141.	Ventrilică	<i>Veronica officinalis</i>	Orvosi veronika	Вероника лекарственная	Великденче
142.	Verbină de câmp	<i>Verbena officinalis</i>	Vasfű vagy verbéna	Вербена лекарственная	Върбинката
143.	Vetrice	<i>Tanacetum vulgare</i>	Gilisztaűző varádics	Пижма обыкновенная	Вратига
144.	Vinariță	<i>Asperula odorata</i>	Szagos müge	Ясменник душистый, Подмаренник душистый	Лазаркинята
145.	Vindecea	<i>Betonica officinalis</i>	Bakfű vagy betonikafű	Буквица лекарственная	Ранилист
146.	Virnaț	<i>Ruta graveolens</i>	Kerti ruta	Рута душистая, рута пахуча	Седефче
147.	Vâsc	<i>Viscum album</i>	Fehér fagyöngy	Омела белая	Имельт
148.	Zmeur	<i>Rubus idaeus</i>	Málna	Малина обыкновенная	Малината

Denumirile plantelor în limba română, latină, poloneză, slovacă și cehă

Nr. crt.	LIMBA ROMÂNĂ	LIMBA LATINĂ	LIMBA POLONEZĂ	LIMBA SLOVACĂ	LIMBA CEHĂ
1.	Afin	<i>Vaccinium myrtillus</i>	Borówka czarna, czernica	Brusnica čučoriedková	Brusnice borůvka, Borůvka černá
2.	Aloe	<i>Aloe vera</i>	Aloes zwyczajny	Aloa pravá	Aloe
3.	Angelică	<i>Angelica archangelica</i>	Arcydzięgiel litwor	Archangelika lékařská	Andělka lékařská
4.	Ardei iute	<i>Capsicum annuum</i>	Papryka roczna	Paprika ročná	Paprika roční
5.	Armurariu	<i>Silybum marianum</i>	Ostropest plamisty	Pestrec mariánský, Silybum mariánske	Ostropestřec mariánský
6.	Arnică	<i>Arnica montana</i>	Arnika gorska	Arnika horská	Prha horská
7.	Boz	<i>Sambucus ebulus</i>	Bez dziki hebd	Baza chabzdová	Bez chebdí
8.	Brânca ursului	<i>Heracleum spondylium</i>	Barszcz zwyczajny		Bolševník obecný pravý
9.	Brustur	<i>Arctium lappa</i>	Łopian większy	Lopuch vačí	Lopuch větší
10.	Busuioc	<i>Ocimum basilicum</i>	Bazyliá pospolita	Bazalka pravá	Bazalka pravá
11.	Capitan	<i>Petasites officinalis</i>	Lepiejnik różowy	Devět síl lékařský	Devět síl lékařský
12.	Castan sălbatic	<i>Aesculus hippocastanum</i>	Kasztanowiec zwyczajny, kasztanowiec biały	Pagaštan konský	Jírovec maďal, kaštan koňský
13.	Călin	<i>Viburnum opulus</i>	Kalina korolowa	Kalina obyčjná	Kalina obecná
14.	Cătină	<i>Hippophae rhamnoides</i>	Rokitník zwyczajny	Rakytník resetliakovity	Rakytník resetliakovity

15.	Cătușe	<i>Ballota nigra</i>	Mierznica czarna	Balota čierna	Měrnica černá
16.	Cerenjel	<i>Geum urbanum</i>	Kuklik pospolity	Kuklik městský	Kuklik městský
17.	Cervană	<i>Lycopus europaeus</i>	Karbeniec pospolity	Karbenec evropský	Karbenec evropský
18.	Cicoare	<i>Cichorium intybus</i>	Cykoria podrůžník	Čakanka obyčejná	Čekanka obecná
19.	Cimbrisor-de-câmp	<i>Thymus serpyllum</i>	Macierzanka zwyczajna	Dúška materina	Mateřidouška obecná, Mateřidouška uzkolista
20.	Cimbru de grădină	<i>Satureja hortensis</i>	Cząber ogrodowy	Saturejka záhradná	Saturejka zahradní
21.	Cinci-degete	<i>Potentilla reptans</i>	Pięciornik		Mochna plazivá
22.	Ciuboșica-cucului	<i>Primula officinalis</i>	Pierwiosnek lekarski	Prvosienka jamá	Prvosienka jamí
23.	Coacăz negru	<i>Ribes nigrum</i>	Porzeczka czarna	Ríbezľ'a čierna	Rybíz černý
24.	Coadă-calului	<i>Equisetum arvense</i>	Skrzyp polny	Praslička roľná	Přeslička rolní
25.	Coadă-racului	<i>Potentilla anserina</i>	Pięciornik gęsi	Nátržník husí	Mochna husí ("Stribrník")
26.	Coadă-șoricelului	<i>Achillea millefolia</i>	Krwawnik pospolity	Rebříček obyčejný	Řebříček obecný
27.	Coriandru	<i>Coriandrum sativum</i>	Kolendra siewna	Koriander siaty	Koriandr setý
28.	Corn	<i>Cornus mas</i>	Dereň jadalny, dereň własciwy	Drieň obyčejný	Dřín jamí, dřín obecný
29.	Crețșoară	<i>Alchemilla vulgaris</i>	Przywrotnick zoltawozielony	Alchemilka žltozelená	Kontryhel žlutozelený
30.	Crețșcă	<i>Filipendula ulmaria</i>	Wiązówka błotna	Tužobník brestový	Tuzebník jilmový
31.	Crușin	<i>Rhamnus frangula</i>	Kruszyna pospolita	Krušina jeľšová	Krušina olšová
32.	Cuscrișor	<i>Pulmonaria officinalis</i>	Miodunka plamista	Pľúčnik lekársky	Plicník lékařský
33.	Dracilă	<i>Berberis vulgaris</i>	Berberys pospolity	Dráč obyčejný, ľudovo dráč	Dřišťál obecný

34.	Dragavei	<i>Rumex crispus</i>	Szczaw kędzierzawy	Moruša biela	Morušovník bílý
35.	Dud alb	<i>Morus alba</i>	Morwa biała	Moruša čierna	Morušovník černý
36.	Dud negru	<i>Morus nigra</i>	Morwa czarna		Trapatkanachová
37.	Echinacea	<i>Echinacea purpurea</i>	Ježówka purpurowa		Fenykl obecný
38.	Fenicul	<i>Foeniculum vulgare</i>	Fenkuľ włoski, koper włoski		
39.	Ferigă	<i>Dryopteris filix-mas</i>	Nerecznica samcza	Paprad' samčia	Kaprad' samec
40.	Frag	<i>Fragaria vesca</i>	Pozioimka pospolita	Jahoda obyčajná	Jahodník obecný
41.	Frasin	<i>Fraxinus excelsior</i>	Jesion wyniosły	Jaseň štíhly	Jasan ztepilý
42.	Fumarijă	<i>Fumaria officinalis</i>	Dymnica lekarska	Zemedyň lekársky	Zemědým lékařský
43.	Gălbenele	<i>Calendula officinalis</i>	Nagietek lekarski	Nechtík lekársky	Měsíček lékařský
44.	Gențiană	<i>Gentiana lutea</i>	Goryczka żółta	Horec žltý	Hořec žlutý
45.	Ghimbir	<i>Zingiber officinale</i>	Imbir lekarski	Řumbier lekársky	Zázvor obecný
46.	Ghimpe	<i>Xanthium spinosum</i>	Rzepień koleczasty		Řepeň trnitá
47.	Grăușor	<i>Ranunculus ficaria</i> <i>Ficaria verna</i>	Ziarnoplón wiosenny, jaskier wiosenny	Blyskáč jarný	Orsej jarní
48.	Hamei	<i>Humulus lupulus</i>	Chmiel zwyczajny	Chmel obyčajný	Chmel otačivý
49.	Hrean	<i>Cochlearia armoracia</i>	Warzucha lekarska	Navadni hren	Křen selský
50.	Iarbă mare	<i>Inula helenium</i>	Oman wielki	Oman pravý	Oman pravý
51.	Iarbă neagră	<i>Calluna vulgaris</i>	Wrzos pospolity	Vres obyčajny	Vres obecný
52.	Iarba șarpelui	<i>Echium vulgare</i>	Žmijowiec zwyczajny	Hadinec, pozri smohla	Hadinec obecný
53.	Ienupăr	<i>Juniperus communis</i>	Jałowiec pospolity	Borievka obyčajná	Jałovec obecný
54.	Isop	<i>Hysopus officinalis</i>	Biały hyzop	Yzop lekársky	Yzop lékařský
55.	Lăcrămioare	<i>Convallaria majalis</i>	Konwalia majowa	Konvalinka voňavá	Konvalinka vonná

56.	Lemn dulce	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	Lukrecja gładka	Sladovka hladkoplodá, Sladké dřevko	Lékořice lysá Sladke drevo
57.	Leurdă	<i>Allium sativum</i> ,	Czosnek niedźwiedzi	Cesnak medvedi	Česnek medvědi
58.	Levăntică	<i>Lavandula angustifolia</i>	Lawenda lekarska, l. wąskolistna	Levandul'a úzkolistá (lekarska)	Levandule lékařská
59.	Lucernă	<i>Medicago sativa</i>	Lucerna siewna		Tolice vojtěška
60.	Lumânăriță	<i>Verbascum phlomoides</i>	Dziewanna kutnerowata	Divozel sápořitý	Divizna sápořitá
61.	Măceș	<i>Rosa canina</i>	Dzika róža , szypszyna	Ruža šípová	Růže šípková
62.	Măcrișul iepurelui	<i>Oxalis acetosella</i>	Szczawik zajęczy		Šťável kyselý
63.	Mărul-lupului	<i>Aristolochia clematidis</i>	Kokornak powojnikowy	Vlkovec obyčajný	Podražec plaménkovitý, podražec krovištní
64.	Mentă	<i>Mentha piperita</i>	Mięta pieprzowa, mięta lekarska	Mята pieporná	Máta pepmná
65.	Merișor	<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Borówka brusznica	Brusnica obyčajná, ľudove brusnica	Brunnice brusinka, brusnice červená
66.	Mesteacăn alb	<i>Betula pubescens</i>	Brzoza omszona	Breza bradavičkatá	Bříza bílá
67.	Morcov sălbatic	<i>Daucus carota</i>			Mrkev obecná
68.	Mur	<i>Rubus fruticosus</i>	Ježyna	Ostruzina cernicova, cernica	Ostruzinik krovity
69.	Mușchi-de-piatră	<i>Cetraria islandica</i>	Plucnica islandzka	Pľuzgierka islandská	Puklérka islandská
70.	Mușețel	<i>Matricaria chamomilla</i>	Rumianek pospolity	Rumanček kamilkový	Heřmáněk pravý
71.	Nalbă mare	<i>Althaeae officinalis</i>	Prawoślaz lekarski	Ibiš lekársky	Proskurník lékařský, slézová růže
72.	Nalbă mică	<i>Malva neglecta</i>	Śláz zanedbany	Śláz planý, bochničky	Ślěz přehližený

73.	Nápraznic	<i>Geranium robertianum</i>	Bodiszek cuchnacy cuchnacy	Pakost smradľavý	Kakost smrdutý
74.	Nuc	<i>Juglans regia</i>	Orzech włoski	Orech vlašský	Ořešák královský, ořešák vlašský
75.	Obligeană	<i>Acorus calamus</i>	Tatarak zwyczajny	Puškvorec obyčajný	Puškvorec obecný
76.	Orz verde	<i>Hordeum vulgare</i>	Jęczmień zwyczajny	Jačmeň siaty	Ječmen setý
77.	Osul-iepurelui	<i>Ononis spinosa</i>	Wilżyna ciemista	Ihlica třínitá	Jehlice třínitá
78.	Păducel	<i>Crataegus monogyna</i>	Głóg jednoszyjkowy	Hloh jednosmenný	Hloh obecný, hloh jednobložný
79.	Păpădie	<i>Taraxacum officinale</i>	Mniszek lekarski, mniszek pospolity	Púpava lékařská	Pampeliška lékařská, smetánka lékařská
80.	Pătlagină îngustă	<i>Plantago lanceolata</i>	Babka lancetowata	Skorocel kopijovitý	Jitrocel kopinatý
81.	Pătlagină lată	<i>Plantago major</i>	Babka zwyczajna, babka większa		Jitrocel větší
82.	Pătlagină moale	<i>Plantago media</i>	Babka średnia		Jitrocel prostřední
83.	Pedicută	<i>Lycopodium clavatum</i>	Widłak goździsty	Plavůň obyčajný	Plavůň vidlačka
84.	Pelin alb	<i>Artemisia absinthium</i>	Bylica piołun	Palina pravá	Pelyněk pravý
85.	Piciorul cocoşului	<i>Ranunculus acer, acris</i>	Jaskier ostrý	Iskerník prudký	Pryskyřník prudký
86.	Piper de baltă	<i>Polygonum hydropiper</i>	Rdest ostrogorkzi	Horčiak pieprový	
87.	Pir	<i>Agropyron repens</i> <i>Elytrigia repens</i>	Perz, własciwy	Pýr plazivý, řudovo pýr	Pýr plazivý
88.	Plop negru	<i>Populus nigra</i>	Topola czarna	Topol' čierny	Topol černý
89.	Podbal	<i>Tussilago farfara</i>	Podbiał pospolity	Podbeľ liečivý	Podbeľ lékařský
90.	Poroinic	<i>Orchis morio</i>	Storczyk samieczy	Vstavac obycajny	Vstavac kukacka
91.	Porumb	<i>Zea Mays</i>	Kukurydza zwyczajna	Kukurica siata	Kukuřice seta

92.	Pufuliță cu floare mică	<i>Epilobium parviflorum</i>	Wierzbownica drobnokwiatowa		Vrboka malokvětá
93.	Răchitan	<i>Lythrum salicaria</i>	Krwawnica pospolita		Kyprej vrbove
94.	Revent	<i>Rheum palmatum</i> var. <i>Tanguticum, rheum officinale</i>	Rzewień lekarski	Rebarbora dlanitá	Reveň dlanitá
95.	Roiniță	<i>Melissa officinalis</i>	Melisa lekarska	Medovka lekárska	Meduňka lékárská
96.	Rostopască mare	<i>Chelidonium majus</i>	Glistnik jaskółcze ziele	Lastovičník väčší	Vlaštovičník větší
97.	Rozmarin	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Rozmarýn lekarski	Rozmarín lekársky	Rozmarýn lékářský, Rozmarýna lékářská
98.	Salcie albă	<i>Salix alba</i>	Wierzba biała	Vrba biela	Vrba bílá
99.	Salcâm	<i>Robina pseudacacia</i>	Robinia akacjowa	Agát biely	Trnovník akát
100.	Salvie	<i>Salvia officinalis</i>	Szatwia lekarska	Šalvia lekárska	Šalvěj lékářská
101.	Scai vânăt	<i>Eryngium planum</i>	Mikolajek płaskolistny	Kotúč ploskolistý	Máčka plocholistá
102.	Schinduf	<i>Trigonella foenum graecum</i>	Kozieradka pospolita	Senovka grécka	Pískavice recke seno
103.	Schinel	<i>Cnicus benedictus</i>	Drapacz lekarski		Benedikt lékářský, benedikt čubet
104.	Sclipeți	<i>Potentilla erecta</i>	Pięciornik kurze ziele	Nátržnic vzpriamený	Mochna natrznik
105.	Scumpie	<i>Cotinus coggia</i>	Perukowiec podolski		Ruj vlasatá
106.	Silnic	<i>Glechoma hederaceum</i>	Bluszczuk kurdybanek	Zádušník brečtanovitý	Popenec brectanovitý
107.	Silur	<i>Euphrasia rostkoviana</i>	Świetlik łąkowy	Očianka Rostkova	Světlik lékářský
108.	Siminoc	<i>Helichrysum arenaria</i>	Kocanki piaskowe		Smil písečný
109.	Sânziene galbene	<i>Galium verum</i>	Przytulnia właściwa		Svizeľ syřišťový
110.	Soc	<i>Sambucus nigra</i>	Bzowina czarna	Baza čierna	Bez černý

111.	Sovářv	<i>Origanum vulgare</i>	Lebiodka pospolita	Pamajoran obyčajný	Dobromysl obecná
112.	Spânž	<i>Helleborus purpurascens</i>	Ciemiernik purpurowy		Čemeřice
113.	Splinuřă	<i>Solidago virgaurea</i>	Nawłóć pospolita	Zlatobyľ obyčajná	Zlatobyľ obecný (těž celík zlatobyľ)
114.	Stejar	<i>Quercus robur</i>	Dąb szypułkowy	Dub letný	Dub letní (kremelak)
115.	Stânjenel	<i>Iris germanica</i>	Kosaciec niemiecki	Kosatec nemecky	Kosatec nemecky
116.	Strugurii ursului	<i>Arctostaphylos uva ursi</i>	Macznicza lekarska	Medvedica lekárska	Medvědice lékařská
117.	Sulfină	<i>Melilotus officinalis</i>	Nostrzyk żółty	Komonica lekárska	Komonice lékařská
118.	Sunătoare	<i>Hypericum perforatum</i>	Dziurawiec zwyczajny	Ľubovník bodkovaný	Třezalka tečkovaná
119.	Șofran	<i>Crocus sativus</i>	Szafran uprawny	Šafran siatý	Šafran setý
120.	Talpa-gâștei	<i>Leonurus cardiaca</i>	Serdecznik pospolity	Srdcovník obyčajný	Srdečník obecný
121.	Tarhon	<i>Artemisia dracunculus</i>	Bylica draganek,	Palina dračia	Pelyněk estragon
122.	Tătăneasă	<i>Symphytum officinale</i>	Żywokost lekarski	Kostihoj lekársky	Kostival lékařský
123.	Tei argintiu	<i>Tilia tomentosa</i>	Lipa srebřzystá, lipa węgierska	Lipa malolista	Lipa stříbrná
124.	Tei mare sau mirositor	<i>Tilia platyphyllos</i>	Lipa szerokolistna, lipa wielkolistna	Lipa veľkolistá	Lipa velkolistá, přip. širolistá
125.	Tei pucios sau de pădure	<i>Tilia cordata</i>	Lipa drobnolistna	Lipa malolistá	Lipa malolistá, tež lipa srdčitá
126.	Toporaș	<i>Viola odorata</i>	Fiolek wonny (fiolek pachnący)	Fialka voňavá	Violka vonná
127.	Traista-ciobanului	<i>Capsella bursa pastoris</i>	Tasznik pospolity	Kapsicka pastierska, kapsicka obycajna	Kokoška pastuší tobolka

128.	Trei-frați-pătați	<i>Viola tricolor</i>	Fiolek trojbarwny	Fialka trojfarebná	Violka trojbarevná neboli, maceška trojbarevná
129.	Trifoi roșu	<i>Trifolia pratense</i>	Koniczyna łąkowa	Ďatelina lučna	Jetel luční
130.	Troscot	<i>Polygonum aviculare</i>	Rdest ptasi	Stavikrv vítači	Rdesno ptači, neboli truskavec
131.	Turiță mare	<i>Agrimonia eupatoria</i>	Rzepik pospolity	Repik lekársky	Řepík lékařský
132.	Turtă	<i>Carlina acaulis</i>	Dziewięciśil bezlodygowy	Krasovlas bezbyľový	Pupava bezlodyžná
133.	Țintaură	<i>Centaurium umbellatum</i>	Centuria pospolita, centuria zwyczajna, tysiacznik	Zemežľč menšia	Zemezluc horka
134.	Unguraș	<i>Marrubium vulgare</i>	Szanta zwyczajna	Jablnik obyczajny	Jablečník obecný
135.	Untul-pământului	<i>Tamus communis</i>	Tamus pospolity		Tamus obecný
136.	Urechelniță	<i>Sempervivum tectorum</i>	Rojnik murowy	Skalnica stochová	Netřesk střešní
137.	Urzică	<i>Urtica dioica</i>	Pokrzywa zwyczajna	Přhl'ava dvojdomá	Kopřiva dvoudomá
138.	Urzică moartă albă	<i>Lamium album</i>	Jasnota biela	Hluchavka biela	Hluchavka bílá
139.	Urzică moartă galbenă	<i>Lamium galeobdolon</i>	Gajowiec żółty		Hluchavka žlutá (pitulník)
140.	Valeriană	<i>Valeriana officinalis</i>	Kozłek lekarski	Valeriána lekárska	Kozlík lékařský
141.	Ventrilică	<i>Veronica officinalis</i>	Przetacznik leśny	Veronika lekárska	Rozrazil lékařský
142.	Verbină de câmp	<i>Verbena officinalis</i>	Werbena pospolita	Železník lékařský, verbena	Sporys lekarsky
143.	Vetrice	<i>Tanacetum vulgare</i>	Wrotycz pospolity	Vratic obyczajny	Vratic obecný

144.	Vinariță	<i>Asperula odorata</i>	Marzanka wonna	Lipkavec marinkový, marinka vonava	Mařinka vonná
145.	Vindecea	<i>Betonica officinalis</i>	Bukwica zwyczajna, bukwica lekarska, czyściec lekarski	Betonika lekárska	Čistec lékařský, bukvice lékařská
146.	Virnaț	<i>Ruta graveolens</i>	Ruta zwyczajna	Ruta vonava	Routa vonna
147.	Vâsc	<i>Viscum album</i>	Jemioła pospolita	Imelo biele	Jmelí bílé
148.	Zmeur	<i>Rubus idaeus</i>	Malina właściwa	Ostruzina malinova Malina	Ostružiník maliník

Denumirile plantelor în limba română, latină, sârbă, croată și slovenă

Nr. crt.	LIMBA ROMÂNĂ	LIMBA LATINĂ	LIMBA SÂRBĂ	LIMBA CROATĂ	LIMBA SLOVENĂ
1.	Afin	<i>Vaccinium myrtillus</i>	Боровница	Сма borovnica, Brsnica	Gozdna borovnica, Borovje
2.	Aloe	<i>Aloe vera</i>	Обична алоја, права алоја, алоје вера	Aloja	
3.	Angelică	<i>Angelica archangelica</i>	Анђелика или ангелика	Andjelika	Angelika vrtna
4.	Ardei iute	<i>Capsicum annum</i>	Паприка (љу́та), паприка љу́та	Ljuta paprika	Páprika

5.	Armurariu	<i>Silybum marianum</i>	Гујина трава, сикавица	Бјели стрићак (Badelj)	Бодечинце, Pegasti badelj
6.	Arnica	<i>Arnica montana</i>	Брђанка, арника	Veprovac	Arnika
7.	Boz	<i>Sambucus ebulus</i>	Апта, аптовина	Burjan (Apika)	Bezeg smrdljivi
8.	Brâncă ursului	<i>Heracleum spondylium</i>	Меџа шапа, паповак, шапица	Medvjeda šapa, Šapika	
9.	Brustur	<i>Arctium lappa</i>	Велики чичак	Čkalj	Ovčiji prijatelj
10.	Busuioc	<i>Ocimum basilicum</i>	Босиљак	Bosiljak	Navadna bazilika, bažiljka
11.	Captalan	<i>Petasites officinalis</i>	Велики подбел	Lopušnjak	Lapuh
12.	Castan sălbatic	<i>Aesculus hippocastanum</i>	Дивљи кестен	Bijeli divlji kesten	Navadni divji kostanj
13.	Călin	<i>Viburnum opulus</i>	Карпоп, шибиковина, ђулка	Crvena hudika, Bijeli žganci, Snježne istočne grude	
14.	Cătină	<i>Hippophae rhamnoides</i>	Пасји трн	Vukodržica, Vučiji tm, Pasji tm	Ktina
15.	Cătușe	<i>Ballota nigra</i>	Црна коприва	Crna kopriwa	
16.	Cerenfel	<i>Geum urbanum</i>	Зечија стопа	Benedičica	Žegnani koren
17.	Cervană	<i>Lycopus europaeus</i>	Вучја нога, гагамија	Vučja noga	
18.	Cicoare	<i>Cichorium intybus</i>	Цикорија	Cikorija (Vodoplav)	Navadni potrošnik, cikoriја
19.	Cimbrisor -de-câmp	<i>Thymus serpyllum</i>	Мајкина душица	Majčina dušica, Timijan (Materinka)	Dišek
20.	Cimbru de grădină	<i>Satureja hortensis</i>	Чубар, чубрица, кубар, осогриз	Vrsak, Čubrić, Vrtni čubar	
21.	Cinci-degete	<i>Potentilla reptans</i>	Петопрстница	Petoprst	Petalisnik
22.	Ciuboțica-cucului	<i>Primula officinalis</i>	Јагорчевина	Jaglica, Jaglac	Jeglec

23.	Coacăz negru	<i>Ribes nigrum</i>	Црна рибизула	Grozdić	Ribezelj
24.	Coada-calului	<i>Equisetum arvense</i>	Раставић	Konjorep (Hvast)	Hvošč
25.	Coada-racului	<i>Potentilla anserina</i>	Стежа (Гушча трава)	Petoprsta stcža	Gosja trava
26.	Coada-șoricelului	<i>Achillea millefolia</i>	Хајдучка трава	Stolisnik	Navadni rman
27.	Coriandru	<i>Coriandrum sativum</i>			Koriänder
28.	Corn	<i>Cornus mas</i>	Дрен	Drijen	
29.	Crețșoară	<i>Alchemilla vulgaris</i>	Вирак	Vrkuta, Gospin plašt	Ebračica
30.	Crețșușă	<i>Filipendula ulmaria</i>	Суручица	Mali paprat	Kaska svetog Ivana
31.	Crușin	<i>Rhamnus frangula</i>	Крушина	Pasji dren	Pasji (Žabji) čemž
32.	Cușcișor	<i>Pulmonaria officinalis</i>	Плућњак	Plučnjak (medunica)	Zajčki
33.	Draciă	<i>Berberis vulgaris</i>	Шимширика, жутика	Žutika, šimširika	Česmine (Cvič)
34.	Dragavei	<i>Rumex crispus</i>	Обичан штавелъ, штаволъ, кисељак	Kiseljak, Štavelj	
35.	Dud alb	<i>Morus alba</i>	Бели дуд	Bijela murva, bijeli dud	Bela murva
36.	Dud negru	<i>Morus nigra</i>	Црни дуд, Црна мурва	Crni dud	Črna murva
37.	Echinacea	<i>Echinacea purpurea</i>	Ехинацеа	Crvena rudbekija	
38.	Fenicul	<i>Foeniculum vulgare</i>	Коморач	Komorač	Navadni komarček
39.	Ferigă	<i>Dryopteris filix-mas</i>	Навала	Preprat (Praprat)	Glistna podlesnica
40.	Frag	<i>Fragaria vesca</i>	Шумска јагода	Šumska jagoda	Rdeča jagoda
41.	Frasin	<i>Fraxinus excelsior</i>	Бели јасен	Bijeli jasen	Beli jesen
42.	Fumariță	<i>Fumaria officinalis</i>	Димњача	Runjavac (Rosno zeliје)	Divja habauca
43.	Gălbenele	<i>Calendula officinalis</i>	Невен	Neven, Prstenčac	Vrtni ognjič
44.	Gențiană	<i>Gentiana lutea</i>	Жута линчура	Sčcanik (Vladisavka)	Gencijana
45.	Ghimbir	<i>Zingiber officinale</i>	Ћумбир	Đumbir	Ingver
46.	Ghimpe	<i>Xanthium spinosum</i>	Боца обична	Repinac (Mali čičak)	Badavec

47.	Grâușor	<i>Ranunculus ficaria</i> <i>Ficaria verna</i>	Златица, ледињак	Златица, Лединјак, Жуја	
48.	Hamei	<i>Humulus lupulus</i>	Хмељ	Hmelj	Falon
49.	Hrean	<i>Cochlearia armoracia</i>	Рен	Hren	
50.	Iarbă mare	<i>Inula Helenium</i>	Оман	Omanika (Veliki korijen)	Veliki oman
51.	Iarbă neagră	<i>Calluna vulgaris</i>	Вресак	Vrišt	Vresa
52.	Iarba șarpelui	<i>Echinum vulgare</i>	Лисициј реп	Lisičina	Bodišje
53.	Ienupăr	<i>Juniperus communis</i>	Клека	Obična borovica	Navadni brin
54.	Isop	<i>Hysopus officinalis</i>	Исоп	Sipan	Velenduh
55.	Lăcrămioare	<i>Convallaria majalis</i>	Ђурђевак	Ђурђица, Ђурђевак	Šmarnica
56.	Lemn dulce	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	Сладић (слатки корен, госпоино биље, слатко дрвце, шећерни корен, добар корен)	Slatki korijen	Sladič
57.	Leurdă	<i>Allium sativum</i>		Medvjedi luk	Čemaž, divji česen
58.	Levăntică	<i>Lavandula angustifolia</i>	Лаванда (лавандула, деспик, женски деспик)	Despik, Lavanda	Lafendel
59.	Lucernă	<i>Medicago sativa</i>	Луцерка, детелина, плава детелина	Lucerna	
60.	Lumânărică	<i>Verbascum phlomoides</i>	Дивизма	Vučji rep	Divin
61.	Măceș	<i>Rosa canina</i>	Шипак (шипурак, дивља ружа, пасја ружа, дивљи шипак, пасја драча, плотна ружица, бела ружа, шепурика)	Šipak, Pasja ruža	Navadni šipek
62.	Măcrișul iepurelui	<i>Oxalis acetosella</i>	Зечја сона	Kisela djetelina	Detela kisle

63.	Mărul-lupului	<i>Aristolochia clematidis</i>	Вучја јабука, вучја стопа	Јабучњак	Јаболчник
64.	Mentă	<i>Mentha piperita</i>	Питома нана	Метвица	Рôпрова мѐта
65.	Merisor	<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Брусница	Брусница, Брашњаџа	Брусница, гorenk
66.	Mesteacănul alb	<i>Betula pubescens</i>	Бреза	Бреза	Пухаста брѐза
67.	Morcov sălbatic	<i>Daucus carota</i>	Мрква, шаргарѐпа, карота	Мрква	
68.	Mur	<i>Rubus fruticosus</i>	Купина	Купина, ostružnjak	Чрна malenca
69.	Muşchi-de-piatră	<i>Cetraria islandica</i>	Исландски лишај	Исландски лишај	Исландски лишај
70.	Muşeţel	<i>Matricaria chamomilla</i>	Камилица	Камилица	Права kamilica
71.	Nalbă mare	<i>Althaeae officinalis</i>	Бели слез	Бijели sljez	Žlez
72.	Nalbă mică	<i>Malva neglecta</i>	Црни слез	Sljezovača	
73.	Năpraznic	<i>Geranium robertianum</i>	Жива трава (Здравац)	Iglica	Крваве чѐнце
74.	Nuc	<i>Juglans regia</i>	Орах	Бijели orah	Навадни oreh
75.	Obligeană	<i>Acorus calamus</i>	Иђирот	Idirot, Mirisna trska	Vodeni žuti lilijum
76.	Orz verde	<i>Hordeum vulgare</i>	Јечам	Млади jѐчам	Jѐчmen
77.	Osul-iepurelui	<i>Ononis spinosa</i>	Зѐчиј трн (гладиш, гладушац, бијели трн, бодеж, иглица, вучитрн, грмотрн)	Bodež (Mačac)	Agler
78.	Păducel	<i>Crataegus monogyna</i>	Глог бели	Бijели glog	Glagovna
79.	Păpădie	<i>Taraxacum officinale</i>	Маслачак	Mlijekača, Maslačak	Навадни regrat
80.	Pătlagină lată	<i>Plantago major</i>	Жѐнска (широколисна) боквица	Trputac	Trpôtec
81.	Pătlagină moale	<i>Plantago media</i>	Средња боквица	Srednji trputac	Volčji jezik

82.	Pătăgină îngustă	<i>Plantago lanceolata</i>	Мушка боквица	Мушки, uskolisni trputac	Ozkolistni trpotec
83.	Pedicuță	<i>Lycopodium clavatum</i>	Пречица, црвоточина	Lisičji rep, Crvotočina, Prečica	Zaspanec
84.	Pelin alb	<i>Artemisia absinthium</i>	Пелен (бели пелин, пелин, вермут)	Gorčika (Kamaljika)	Pelinček
85.	Piciorul cocoșului	<i>Ranunculus acris</i>	Жабљак, љути корен, изјед	Žabnjak, ljutić	
86.	Piper de baltă	<i>Polygonum hydropiper</i>	Биберика, водени бибер, љутица, бувак	Vodeni dvornik, Biberika, Bunjak	
87.	Pir	<i>Agropyron repens</i> sin. <i>Elytrigia repens</i>	Пиревина (пировина, пирика, обична пирика)	Pirika	
88.	Plop negru	<i>Populus nigra</i>	Црна топола	Crna topola	Topol
89.	Podbal	<i>Tussilago farfara</i>	Подбел (коњски лопух, коза брада, репух, марта, бело копитњакско лишће, коњско копито)	Konjski lopuh, Bjelušina, Martica, Podbel	Navadni uhlič
90.	Poroinic	<i>Orchis morio</i>	Салеп	Vranak (Vranjak), Kačun, Vrani luk	Difji krompir
91.	Porumb	<i>Zea Mays</i>	Кукуруз	Kukuruz	Koruza
92.	Pufuliță cu floarea mică	<i>Epilobium parviflorum</i>	Млечика-ситноцвета (Врбовица)	Vrbovka	Žibje
93.	Răchitan	<i>Lythrum salicaria</i>	Поточњак	Vrbica	Divja margeta
94.	Revent	<i>Rheum officinale</i>	Рабарбара	Revalj	Kozji rep
95.	Roiniță	<i>Melissa officinalis</i>	Матичњак (пчелиња трава, маточина, пчелињак, лимун трава)	Matičnjak, Pčelina mevlca (Matičina)	Navádna melisa

96.	Rostopască mare	<i>Chelidonium majus</i>	Руса (росопас, ластина трава, лишавица, змијино млеко, ластавичина суза)	Росопас, Руса трава, Bedemnica (Змијино млијeko)	Cengulja (Asolca)
97.	Rozmarin	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Рузмарин	Рузмарин	Navádni rózmarin, rózmarin
98.	Salcie albă	<i>Salix alba</i>	Бела врба	Bijela vrba	Bela vrba (vorba)
99.	Salcâm	<i>Robina pseudoacacia</i>	Багрем	Bagrem	Navadna robinija, neprava akacija
100.	Salvie	<i>Salvia officinalis</i>	Жалфија	Kadulja ili žalfija	Navadni žajbelj
101.	Scai vânat	<i>Eryngium planum</i>	Котрлан глатки	Kotrljan	Bodeče prepodje
102.	Schinduf	<i>Trigonella foenum graecum</i>	Грчко семе	Grčko sijeno (Piskavica)	Grško seno
103.	Schinel	<i>Cnicus benedictus</i>	Питоми чкаљ, бенедикта	Benediktus, Pitomi čkalj	
104.	Sclipeți	<i>Potentilla erecta</i>	Трава од срдоболе, срченак	Brizovača (Srčano korijenje)	Vrednik
105.	Scumpie	<i>Cotinus coggygria</i>	Руј	Ruja (Ankiel)	Jelenski rog
106.	Silnic	<i>Glechoma hederaceum</i>	Добричица	Brštan (Kotur)	Vinska loza
107.	Silur	<i>Euphrasia rostkoviana</i>	Видац (видова трава, видов(њ)ача, очаница)	Vidica	Čistak
108.	Siminoc	<i>Helichrysum arenaria</i>	Смиље	Smilje	
109.	Sânziene galbene	<i>Galium verum</i>	Ивањско цвеће	Broćinica (Žuta broćika)	Divji lan
110.	Soc	<i>Sambucus nigra</i>	Зова	Bazga	Črni bezeg
111.	Sovârv	<i>Origanum vulgare</i>	Вранилова трава	Mravinas ili origano	Bolmet

112.	Spânz	<i>Helleborus Purpurascens</i>	Кукурек	Кukurijek, Kokošji slijep	Telohi
113.	Splinuță	<i>Solidago virgaurea</i>	Златица	Zlatnica, Žudinska trava	Zlata šiba
114.	Stejar	<i>Quercus robur</i>	Храст лужњак	Hrast lužnjak	Dob
115.	Stânenel	<i>Iris germanica</i>	Перунике	Perunika, Krinka	Perunika ali iris
116.	Strugurii ursului	<i>Arctostaphylos uva ursi</i>	Медвеђе грожђе	Medvijedica	Medvedovo grozdjče
117.	Sulfină	<i>Melilotus officinalis</i>	Кокотац	Kokotac – žuti	Navadna medena detelja
118.	Sunătoare	<i>Hypericum perforatum</i>	Кантарион	Ivanova trava	Šentjánževka
119.	Sofran	<i>Crocus sativus</i>	Шафран	Benduška (Podlijesak)	Pravi žafran
120.	Talpa-gâștei	<i>Leonurus cardiaca</i>	Срдалица	Srčanik	Srčanik
121.	Tarhon	<i>Artemisia dracunculus</i>	Естрагон	Zmijavičica (Troskotnjača)	Péhtran
122.	Tătăneasă	<i>Symphytum officinale</i>	Гавез	Svatovci	Gabez
123.	Tei argintiu	<i>Tilia tomentosa</i>	Бела липа, сребрна липа	Srebrnolisna lipa	
124.	Tei mare sau mirositor	<i>Tilia platyphyllos</i>	Црна липа	Velelisna lipa, bijela lipa, rana lipa, ljetna lipa	
125.	Tei pucios sau de pădure	<i>Tilia cordata, T.</i>	Зимска липа, позна липа, липац, липолист	Sitnolisna lipa, malolisna lipa, kasna lipa	Lipnik
126.	Toporaș	<i>Viola odorata</i>	Љубчица	Mirisna ljubica	Babji stolček
127.	Traista-ciobanului	<i>Capsella bursa pastoris</i>	Хоћу-нећу	Gusomača	Bobulica
128.	Trei-frați-pătați	<i>Viola tricolor</i>	Даниноћ (питоми)	Poljska ljubica (Mačuhica)	Mahača
129.	Trifoi roșu	<i>Trifolia pratense</i>	Црвена (обична) детелина	Crvena djetelina	Џна detelja
130.	Troscot	<i>Polygonum aviculare</i>	Троскавица	Truskavac (Oputica)	Adreselj

131.	Turiță mare	<i>Agrimonia eupatoria</i>	Петровац	Bijeli marin (Turica)	Vsega sveta zdravie
132.	Turtă	<i>Carlina acaulis</i>	Вилино сито	Bijeli trn (Pupavac)	Bodič (Vržalda)
133.	Țintaură	<i>Centaureum umbellatum</i>	Кичица	Gorka (crvena) kitica	Čantara
134.	Unguraș	<i>Marrubium vulgare</i>	Очајница	Bijela marulja	Bela meta
135.	Untul-pământului	<i>Tamus communis</i>	Бљушт	Bljust	Kuka, biljka
136.	Urechelniță	<i>Sempervivum tectorum</i>	Чуваркућа	Pazikuća	Divji bob
137.	Urzică	<i>Urtica dioica</i>	Коприва	Kopriva	Žgavica
138.	Urzică moartă	<i>Lamium album</i>	Мртва бела коприва	Gluha kopriva	Žibrat
139.	Urzică moartă galbenă	<i>Lamium galeobdolon</i>	Мртва жута коприва	Žutožiška	Gozdna kopriva
140.	Valeriană	<i>Valeriana officinalis</i>	Одољен, валеријана	Odolien	Baldrijan
141.	Ventrilică	<i>Veronica officinalis</i>	Честославица (Разгон)	Zmijina čestoslavica	Jetičnik
142.	Verbină de câmp	<i>Verbena officinalis</i>	Врбена	Sporiš (Vrbina)	Železnjak
143.	Vetrice	<i>Tanacetum vulgare</i>	Вратић	Povratić	Abrata
144.	Vinarită	<i>Asperula odorata</i>	Лазаркиња	Jaslenjak (Prvjenac)	Bulomajster
145.	Vindecea	<i>Betonica officinalis</i>	Рањеник, ранилист, чистац, црна боквица, битуница, бетунника	Betonika, Crvena metvica	
146.	Vîrnanț	<i>Ruta graveolens</i>	Рута	Rutvica	Vrtna rutica
147.	Vâsc	<i>Viscum album</i>	Имела бела	Bjela imela	Amelje
148.	Zmeur	<i>Rubus idaeus</i>	Малина планинска	Malina	Malinjek (Malinca)

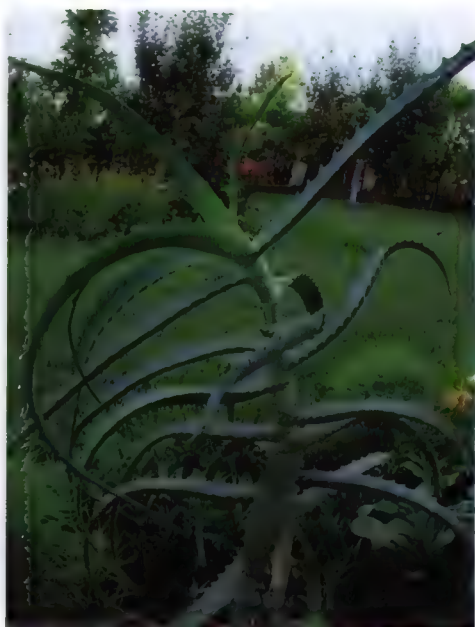


PLANŞE COLOR





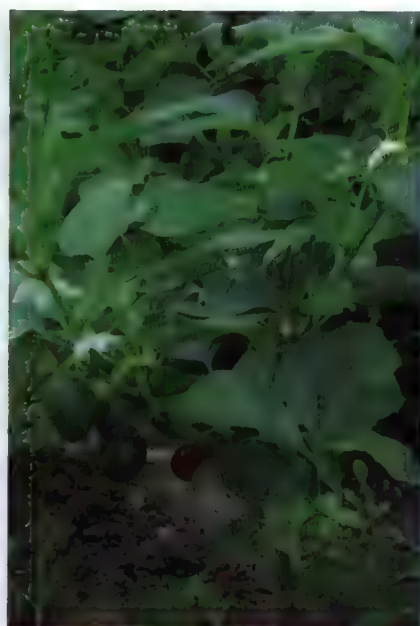
Afin



Aloe



Aloe vera



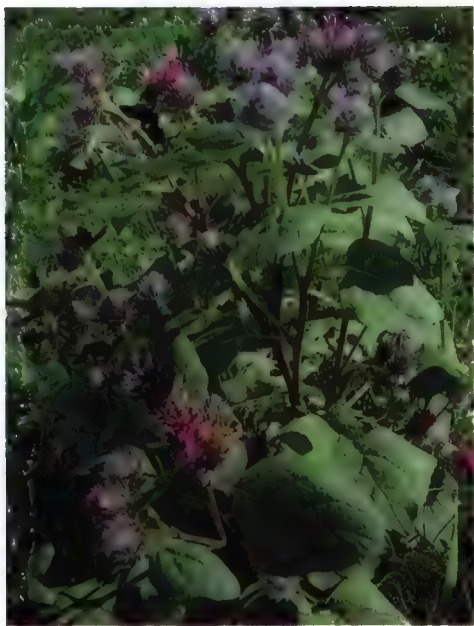
Ardei iute



Boz



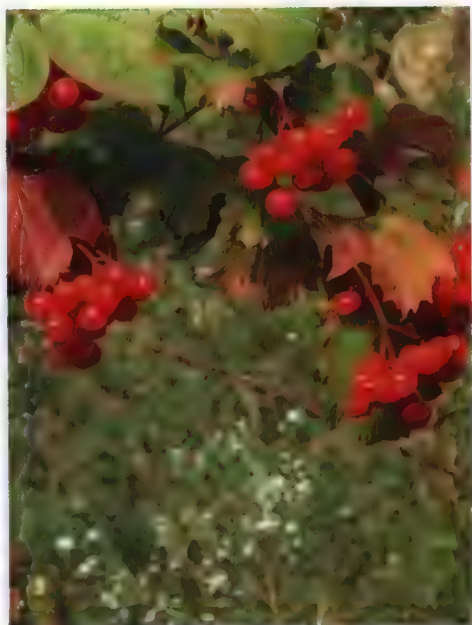
Brânca ursului



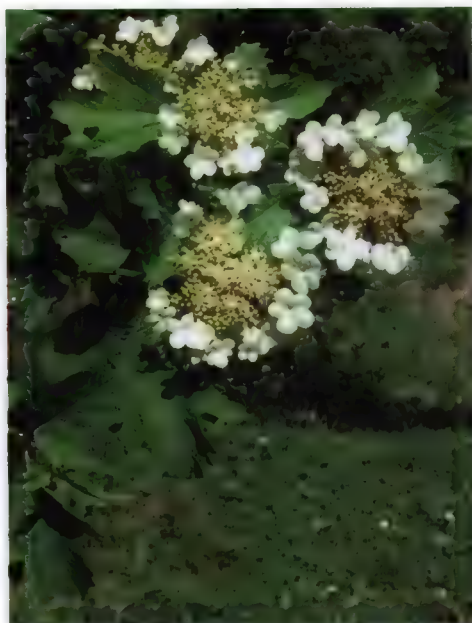
Brustur



Busuioc



Călin – fruct



Călin – floare



Căpălan



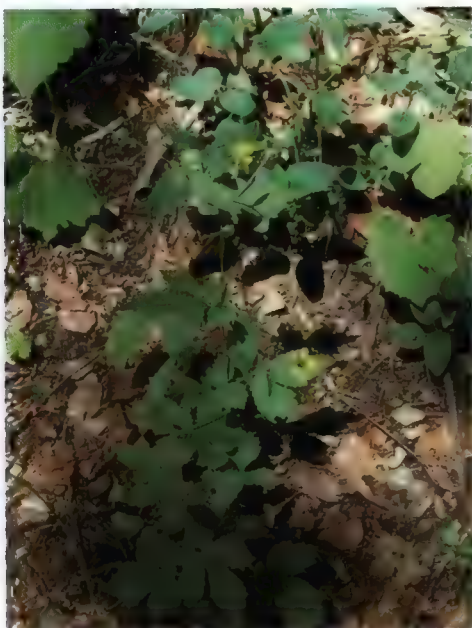
Castan



Castan – floare



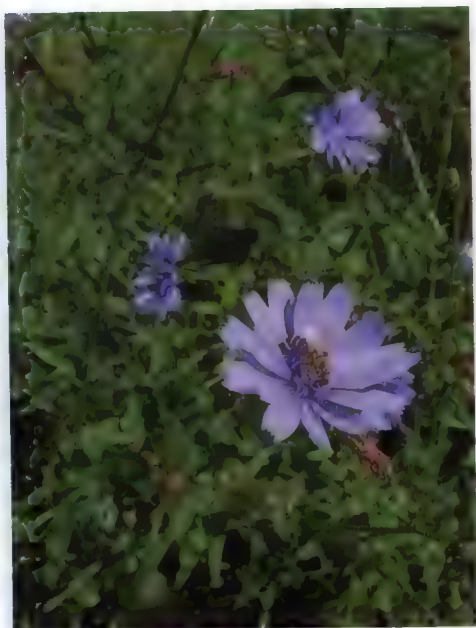
Cătină



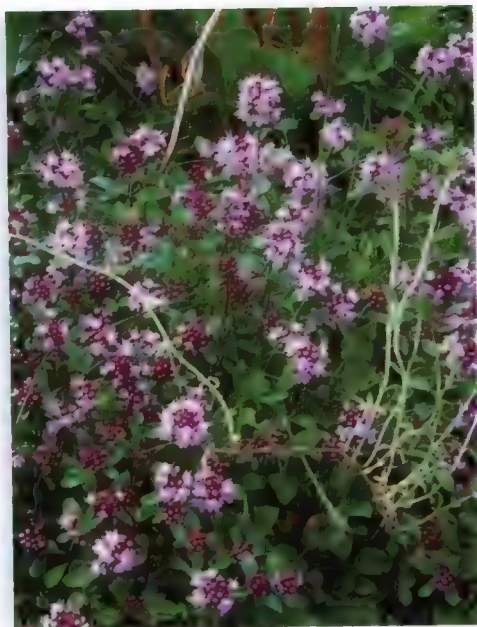
Cerențel



Cervană



Cicoare



Cimbrisor



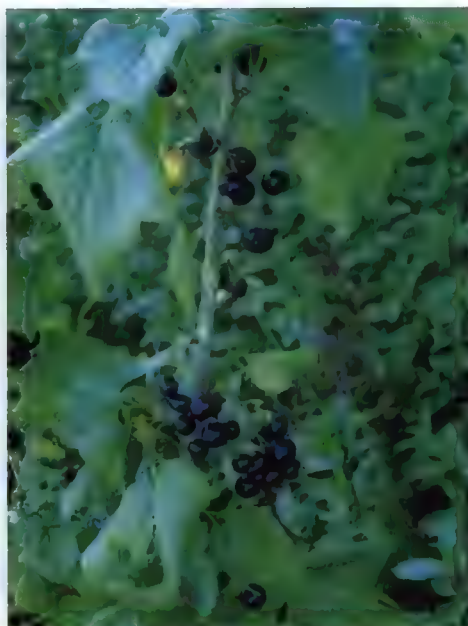
Cimbru de gradina



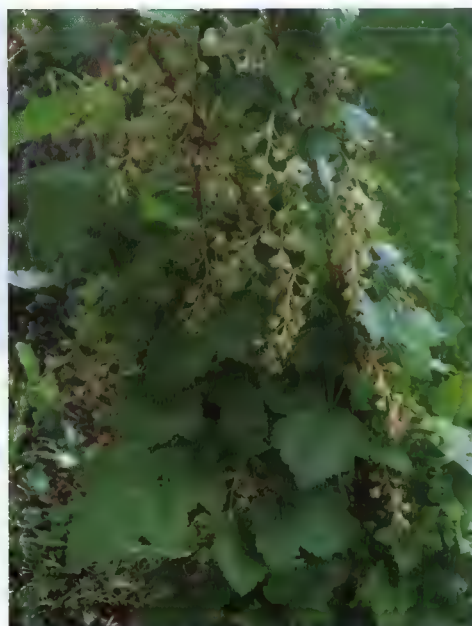
Cinci degete



Ciuboțica cucului



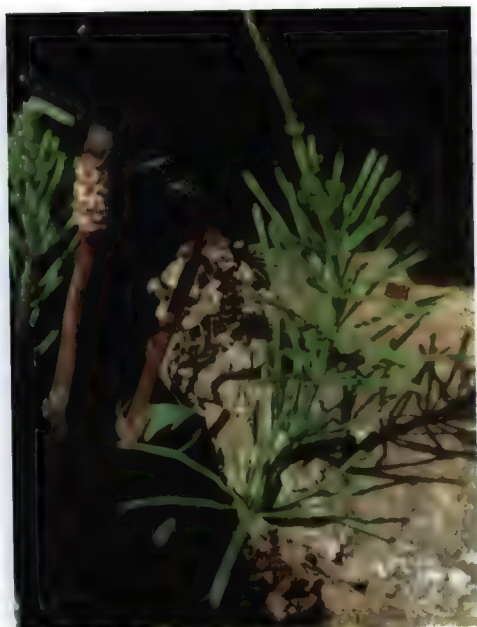
Coacăz negru – fruct



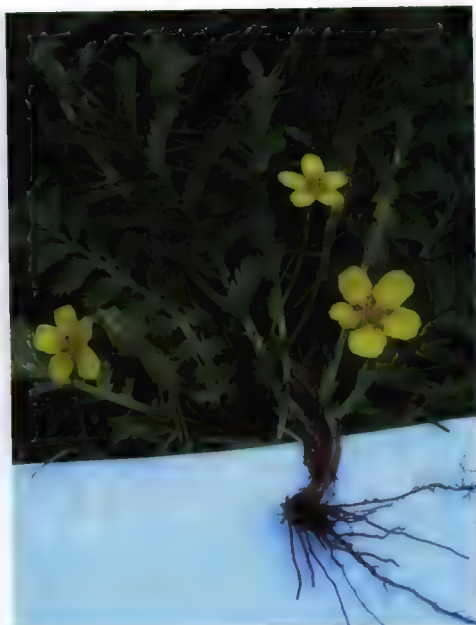
Coacăz negru – floare



Coadă calului de râu



Coadă calului



Coadă racului



Coadă șoricelului



Coriandru



Corn – fruct



Crețișoară



Crețușcă



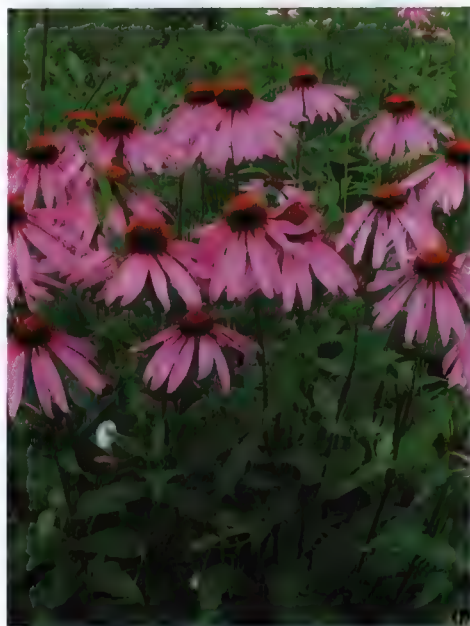
Dracilă



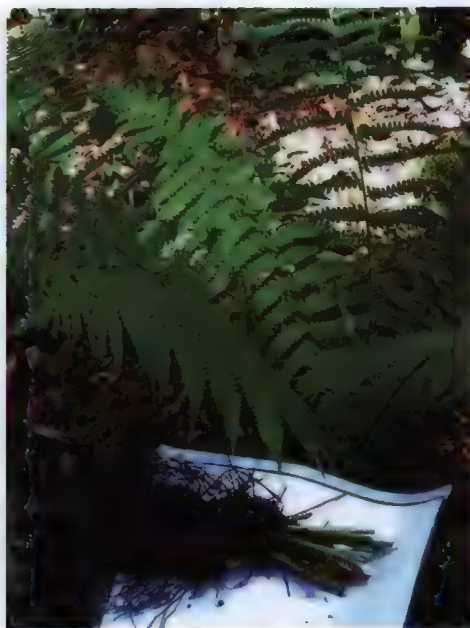
Dragavei



Dud



Echinacea



Ferigă



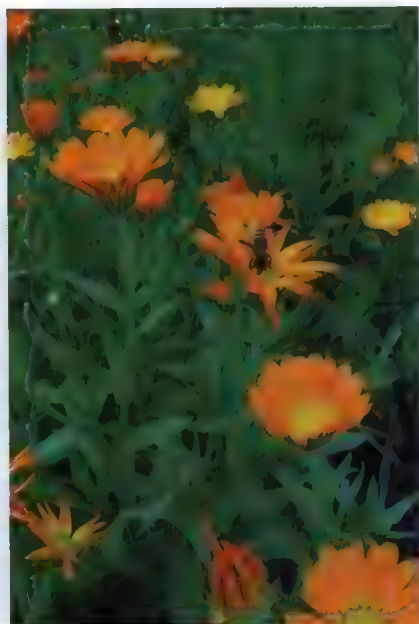
Frag



Frasin



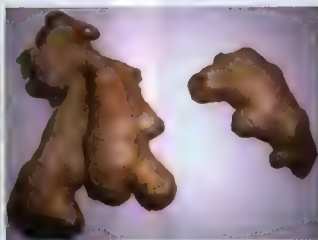
Fumariță



Gălbenele



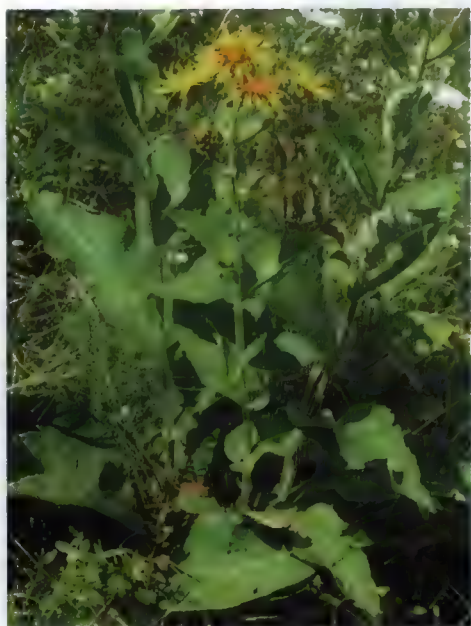
Ghimpe



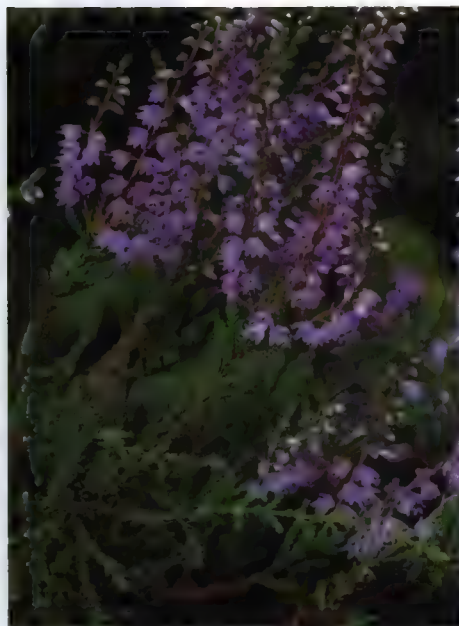
Ghimbir



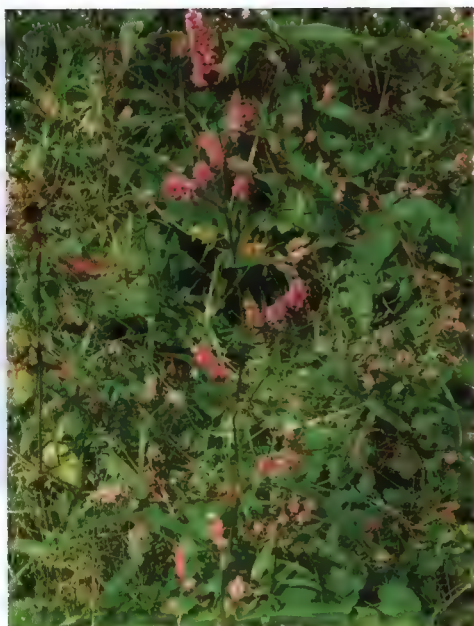
Hamei



Iarbă mare



Iarbă neagră



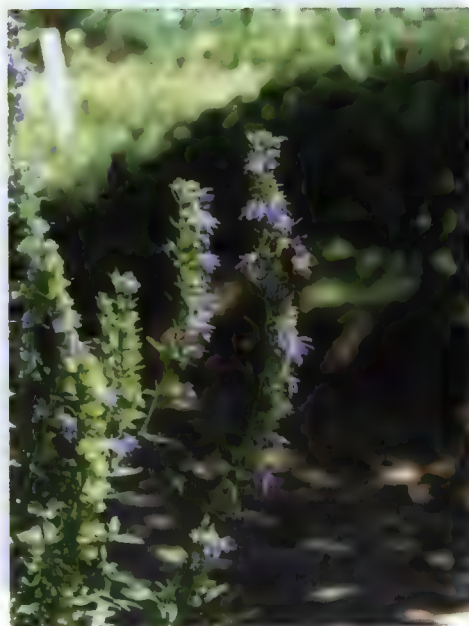
Iarbă roșie



Iarba șarpelui



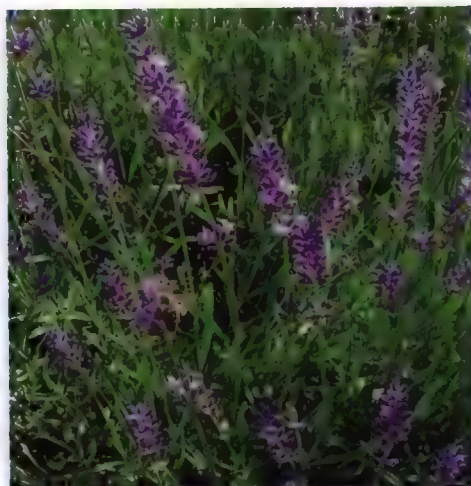
Ienupăr



Isop



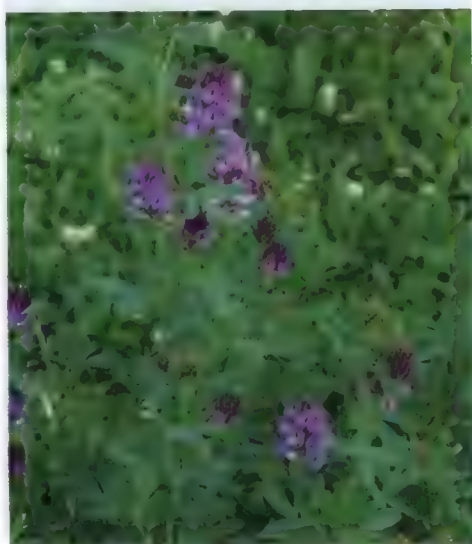
Lăcrămioare



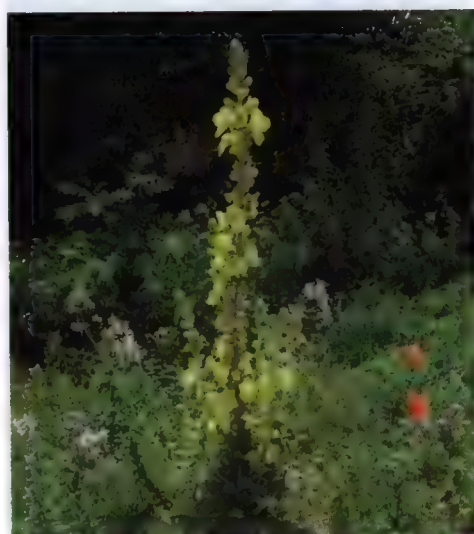
Levănțică



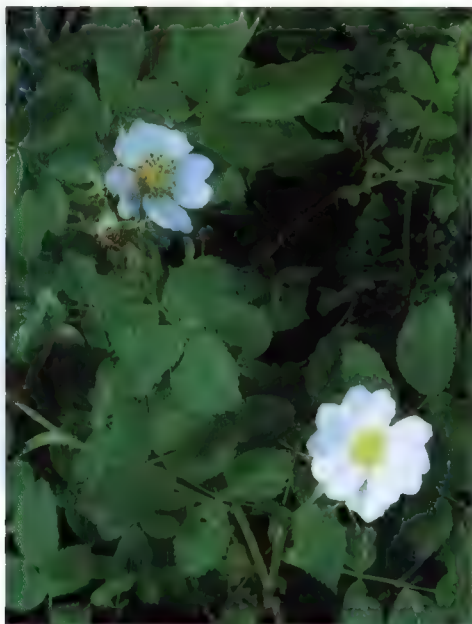
Leurdă



Lucernă



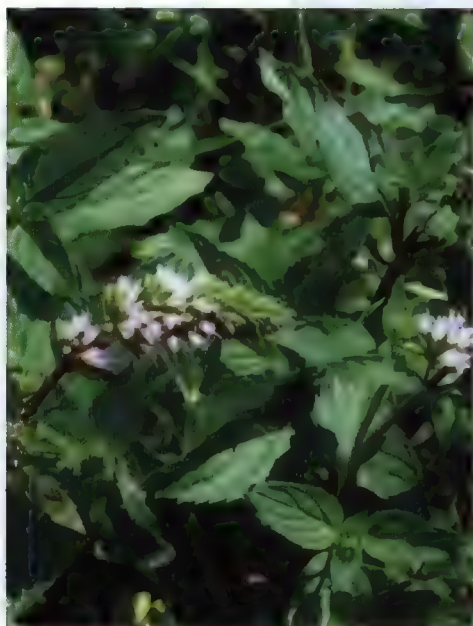
Lumânărică



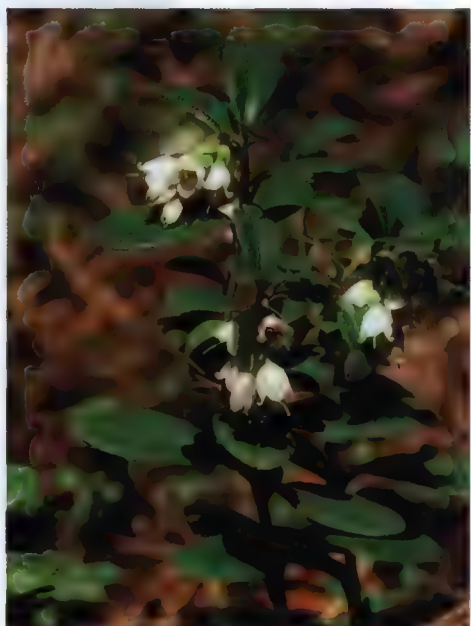
Măceș



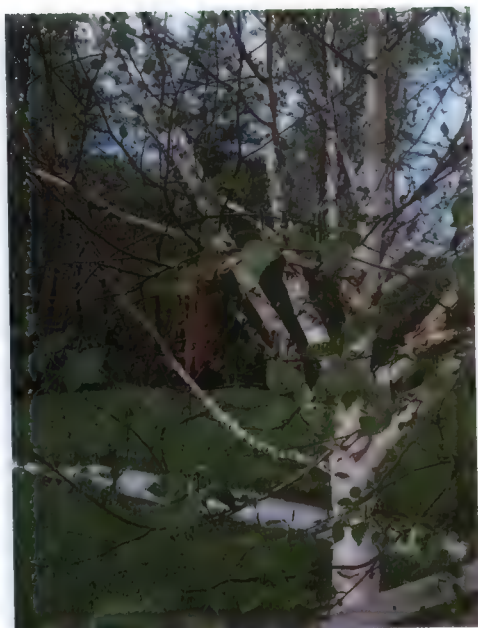
Mărul lupului



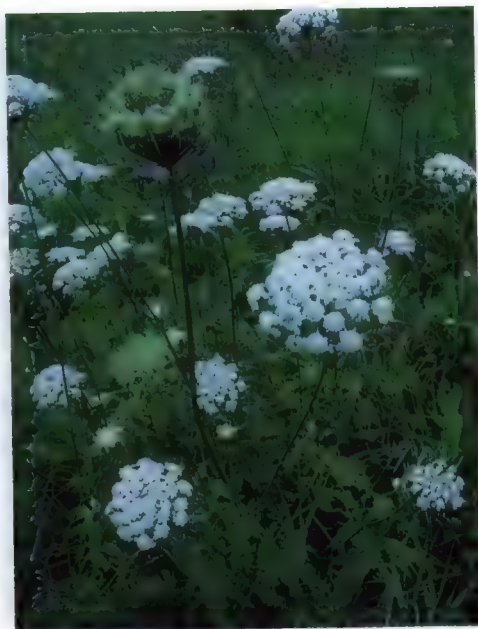
Mentă roșie



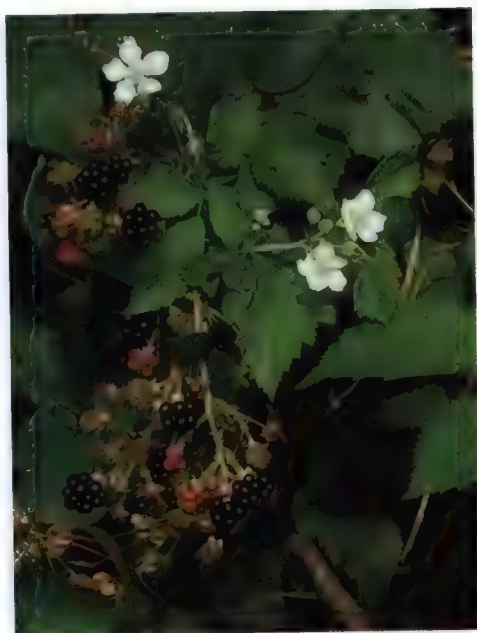
Merișor



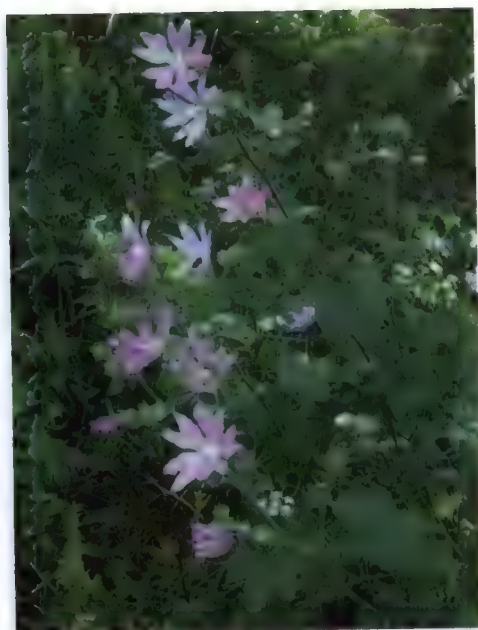
Mesteacăn



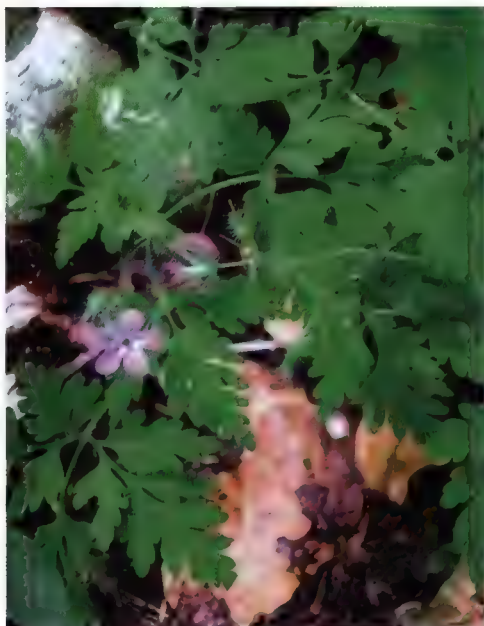
Morcov sălbatic



Mur



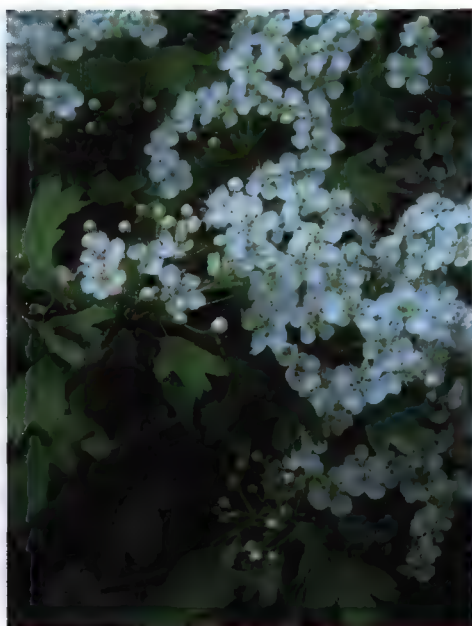
Nalbă mare



Năpraznic



Osul iepurelui



Păducel – flori



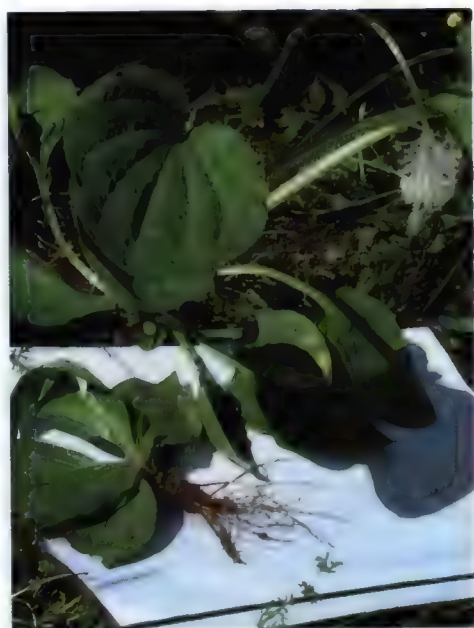
Păducel – fructe



Păpădie



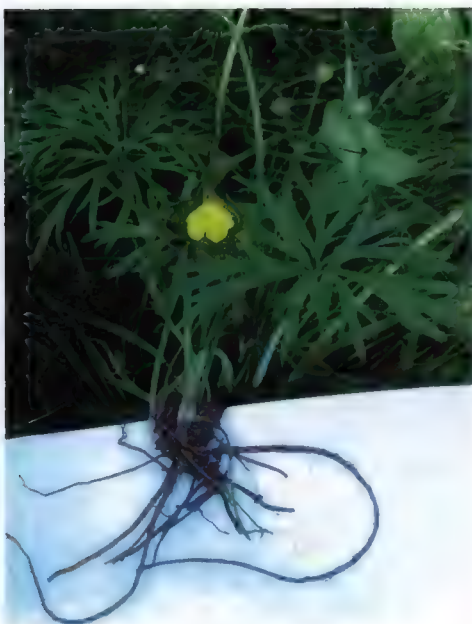
Pătlagină îngustă



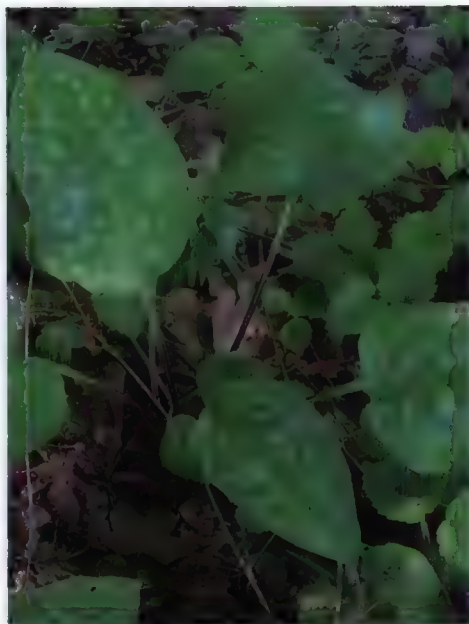
Pătlagină lată



Pelin



Piciorul cocoșului



Plămânărică – frunze cu aspect de structură „pulmonară”



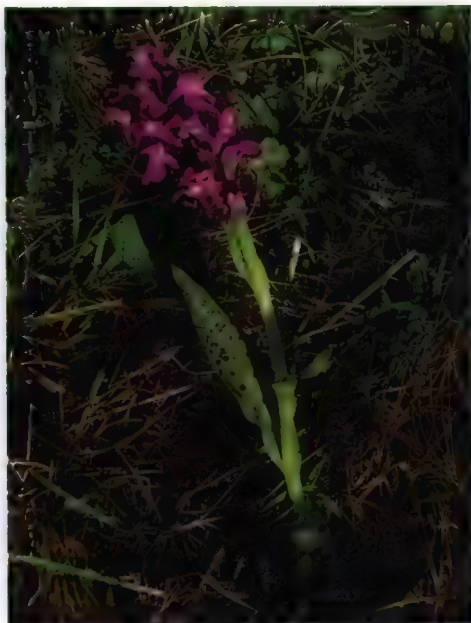
Plămânărică – planta întreagă



Podbal



Poroinic – floare



Poroinic



Porumb



Pufuliță cu floare mică



Pufuliță cu floare mică
(păstaie deschisă)



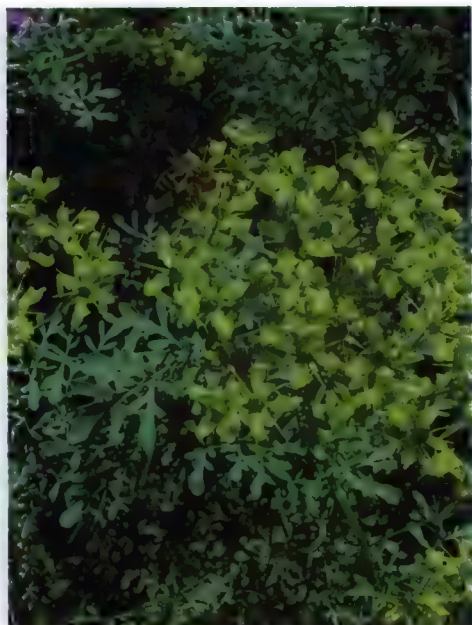
Rabarbăr



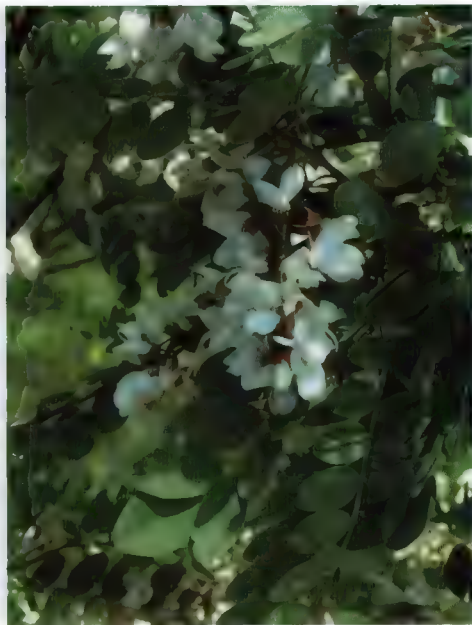
Răchitan



Roiniță



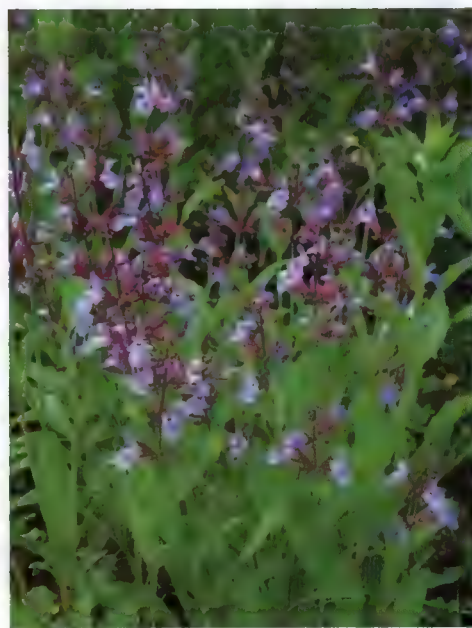
Rută



Salcâm



Salcie albă



Salvie de cultură



Salvie sălbatică



Sânziene



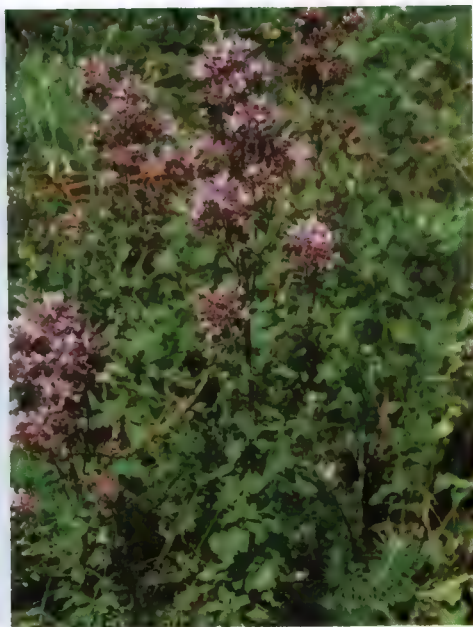
Scai vânăt



Silnic



Soc



Sovârv



Splinuță



Stânjenel



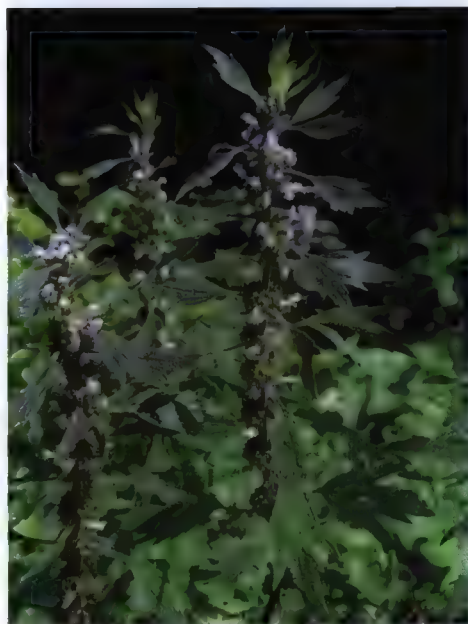
Strugurii ursului



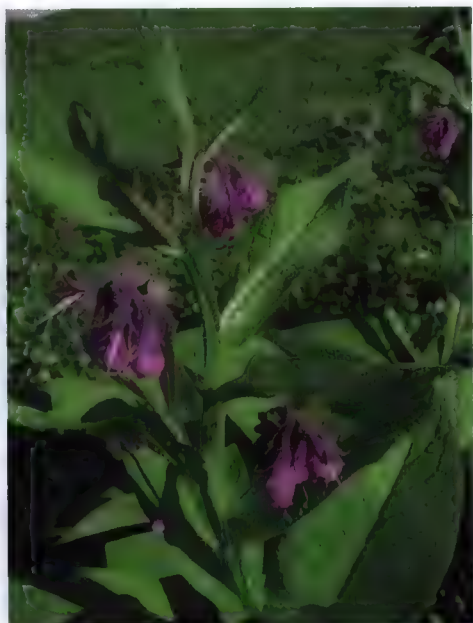
Sulfină



Sunătoare



Talpa găștei



Tătăneasă



Tei



Țintaură



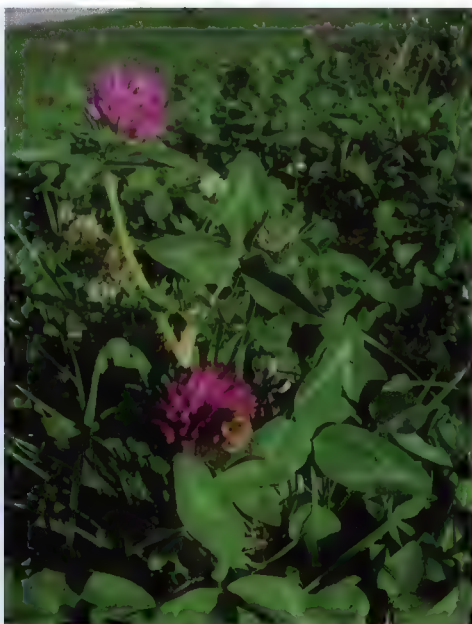
Toporaș



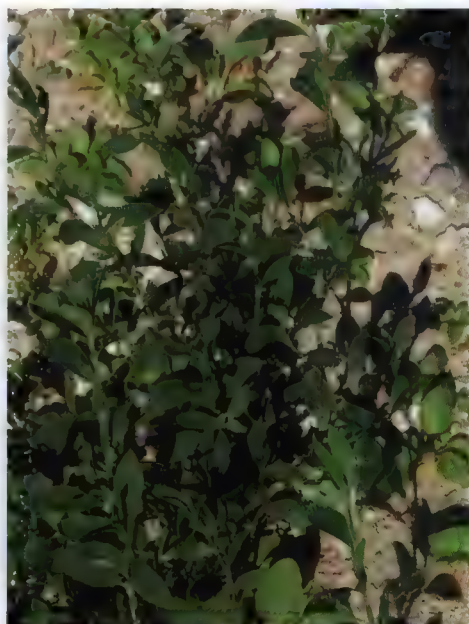
Traista ciobanului



Trei frați pătați



Trifoi roșu



Troscot



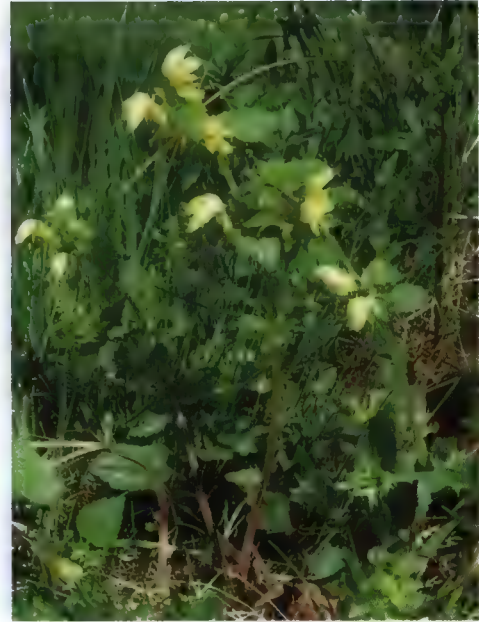
Turiță mare



Untișor



Untul pământului



Urzică moartă galbenă



Urzică moartă albă



Urzică pișcătoare



Valeriană



Vâsc



Ventrilică



Verbină



Vetrice



Zmeur



Figure 1



Figure 2

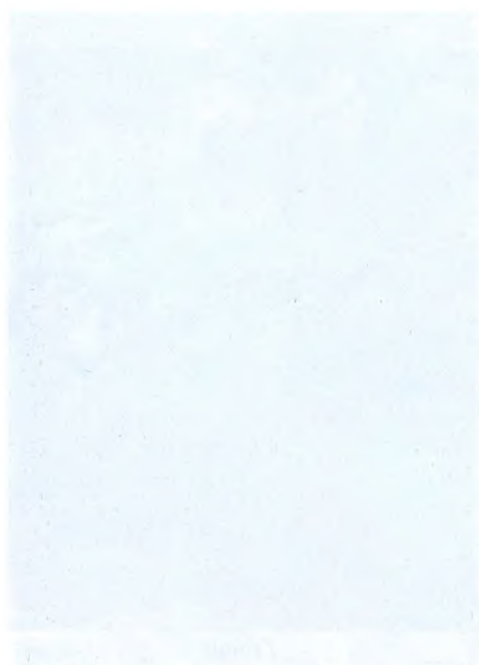


Figure 3



Figure 4

Eu am plecat din Eden, dar Edenul nu a plecat din mine. Cei 11 ani pe care i-am trăit împreună cu familia în clinica „Eden” din Breaza, în compania celor năpăstuiți de boală, mi-au amprentat profund și pozitiv viața, ajutându-mă să înțeleg pe deplin un adevăr sublim. Și anume, că viața aceasta are valoare doar în măsura în care ești dispus și hotărât să-ți arunci propria viață în brazda nevoilor oamenilor. Nu există obiectiv mai nobil și mai mare decât acela de a-ți jertfi viața pentru salvarea celor din jurul tău, care pier datorită neștiinței, ignoranței, sau neputinței ...



Darul nostru
pentru Dumnezeu

La sfârșitul uneia din seriile de pacienți din Eden, un pacient făcea o remarcă, aparent plină de umor: „Domn` doctor, v-ați străduit două săptămâni să ne învățați cum să ne păstrăm sănătatea. Dar chiar dacă trăim sănătos, într-o zi tot vom muri. Păi nu-i păcat să mori sănătos?” Să fie oare adevărat? Poate, dacă viața ar fi limitată doar la perioada terestră. Și nici chiar atunci! Dar, pentru că viața va avea continuitate când Domnul Isus va reveni, așa cum a făgăduit, doar trăirea în armonie cu planul Lui conferă acestei vieți sens, conținut, culoare și finalitate. Rostul viețuirii sănătoase, în armonie cu principiile stilului de viață edenic, menționate în Biblie, nu reprezintă un scop în sine. Păstrarea sănătății în cele trei compartimente ale omului, spirit-suflet-trup, ar trebui să fie preocuparea noastră primordială, pentru a fi tot timpul receptivi la soliile pline de har ale Cerului, pentru a-L onora pe Dumnezeu și pentru a fi utili semenilor noștri cât mai mult timp.

Fiecare zi este darul lui Dumnezeu pentru noi, oamenii, deci trăim pe datorie de har. O viață trăită zilnic în armonie cu principiile edenice ar trebui să fie darul oferit de noi lui Dumnezeu la sfârșitul fiecărei zile.

De la nufăr la crin, sau de la neprihănirea atribuită la neprihănirea împărtășită, valorificând, prin credință, remediile naturale, este mesajul pe care îl adresăm deopotrivă celor sănătoși, sau aparent sănătoși, precum și celor năpăstuiți de boală.

Frumusețea nufărului alb, cu petalele lui imaculate, o putem asimila, simbolic, cu frumusețea neprihănirii atribuite, care este darul lui Dumnezeu pentru oameni. Născuți din nou, „[...] din apă și din Duh [...]” (Ioan 3:5) putem cere lui Dumnezeu și primi, doar prin credință, acest veșmânt curat.



Darul lui Dumnezeu
pentru noi, oamenii

Crinul regal alb este un excelent simbol al neprihănirii împărtășite, sau al sfințeniei, sau al unei vieți sfințite prin ascultare de adevăr, rod, de asemenea, doar al credinței ... Limbajul nerostit al plantei parcă ne spune: „Este adevărat că eu trăiesc într-un mediu ordinar, murdar și plin de miasme. Dar eu privesc mereu spre soare ...”

Credem că o viață curată și un caracter nobil, formate în această lume de păcat, vor fi cel mai frumos cadou pe care îl putem dăru Domnului Isus la venirea Sa, un veritabil crin regal pentru Împăratul Universului.

Dr. DORU LAZA, coautor al cărții Îndreptar profilactic și terapeutic de medicină naturistă, ediția I, autor al aceleiași cărți, ediția a II-a și al cărții Rețete din bucătăria edenică, bun cunoscător și practicant al medicinei naturiste, cu o experiență de peste 30 de ani în medicina naturistă, abordează o paletă largă de boli, îmbinând în mod armonios utilizarea sistematică a bogatului și binecuvântatului repertoriu naturist, aparținând Creației - dietă, plante, produse apicole, apă, aer, lut, cărbune, kinetoterapie - cu sacroterapia. Cei 11 ani în care a condus Centrul de Sănătate și Medicină Preventivă „Eden”, Breaza, cu o paciență de peste 6000 de cazuri, cu patologii foarte diverse, s-au constituit într-un adevărat brand edenic în terapia bolilor.

Manualul de față este o mărturie a modului autentic, edenic, de abordare naturistă a recuperării din boală.

Alături de tatăl ei, MANUELA LAZA, studentă la medicină, iubitoare a frumosului regăsit în structura armonioasă a ființei umane, pasionată de naturism, urmează încrezătoare aceeași linie naturistă, dovedind tenacitate și perseverență în descifrarea limbajului naturii binecuvântate.

